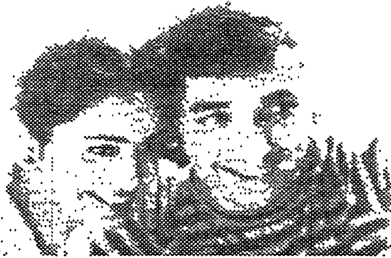
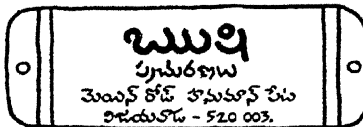


యూత్ టుడే

డాక్టర్.ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి

M.D. (Psychiatry) D.P.M. (Nimhans) F.I.P.S.



YOUTH TODAY

By

Dr. INDLA RAMA SUBBA REDDY
Devi Oil Mill Road, Suryaraopet
VIJAYAWADA - 520 002
Ph: 2432040, 2434838, 2431617

First Edition
January 2003

D.T.P.
Viswa Digitals, Gandhi Nagar.
Ph: 2400023

Printers
Swamy Offset Printers
Vijayawada.

Cover Design
A. Giridhar

Published by
RUSHI PRACHURANALU
Main Road, Hanuman pet,
Vijayawada - 520 003
Ph: 0866- 2579190

Price
Rs. **50.00**

అంకితం





డాక్టర్ D.T. నాయక్, IPS, M.B.B.S
ఐ.జి. ఆఫ్ పోలీస్, హైదరాబాద్.

స్నేహానికి నిర్వచనం నాయక్
కష్టాల్లో ఉన్నవారికి కొండంత అండ డాక్టర్.నాయక్
మంచి వారికి మంచివాడు మా నాయక్
వంచన చేసే ఖల్ నాయకులకు సింహస్వప్నం ఐ.జి. నాయక్
ఎందరికో నాయక్ చిరునవ్వే ఓ టానిక్
యువశక్తికి ఓ ఇన్స్పిరేషన్ డి.టి. నాయక్
మంచిమనసు, మానవత్వం, స్నేహశీలం
అన్నీ కలబోసిన ఆ నాయక్ మా నాయక్
అని గర్వంగా చెప్పుకునే ఓ ఆత్మీయమిత్రుడిగా
అంకితమిచ్చే నా ఈ చిరు కానుక

యూత్ టుడే



ప్రేమతో
ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి
రచయిత

విషయసూచిక

ముందుమాట

నేటి యువత - రేపటి భవిత

ప్రస్తుత సామాజిక పరిస్థితుల్లో, ప్రపంచం దృష్టి అంతా నేటి యువతపైనే ఉంది. ఏదేశ భవిష్యత్తునైనా నిర్దేశించగల శక్తి యువశక్తే ! ఒక దేశం యొక్క ఆర్థిక, పారిశ్రామిక, సామాజిక ప్రగతి మిగతా అన్ని వయసులవారికంటే యువతపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి వుంది.

ఒకవైపు గతంలో కంటే ప్రస్తుతం యువతయొక్క ప్రాధాన్యత పెరిగేకొద్దీ, మరోవైపు వారి సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలనే తపన, స్వయంశక్తితో హిమాలయాలంత ఎత్తుకెదగాలనే అకుంఠిత దీక్ష, ఆకాశమే హద్దుగా, అందిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకునే జీవన సమరంలో ఎన్నో ఆటుపోట్లు, డిజప్పాయింట్‌మెంట్స్, మనసుకు తగిలే గాయాలు, నిరుద్యోగం, ప్రేమలో ఫెయిల్యూర్స్, వివాహబంధంలో వచ్చే ఒడిదుడుకులు, పెద్దవారి అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించలేని మనస్తత్వం, చివరకు నిరాశా నిస్పృహలు, డ్రగ్స్‌కు, డ్రింక్స్‌కు అలవాటుపడ్డం, గాడి తప్పి తీవ్రవాదులుగా మారిపోవడం, చివరకు ఆత్మహత్యలతో జీవితానికి ముగింపుపలకడం ఇవన్నీ మనం చూస్తున్న నేటితరం యువతీ యువకుల జీవనపోకడలు!

మనిషిజీవితంలో అత్యంత ఉత్పాదకదశ (Productive Period) యుక్త వయసే! ఈ దశలో ఎలాంటిచిన్న దెబ్బ తగిలినా ఆ యువత భవిష్యత్తు తలక్రిందులైపోయే అవకాశం వుంది. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, నేడు వస్తున్న యూత్ ఓరియంటెడ్ ప్రేమకథా చిత్రాలు యువత సమస్యలను మరింత జటిలం చేస్తున్నాయి. రెసిడెన్సియల్ కాలేజీల్లో విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు, బిర్లామందిర్ పైనుండి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ప్రేమజంటలు, పెద్దలతో విభేదించి ఇంటినుంచి వెళ్ళిపోతున్న యువతీయువకులు, దిక్కుతోచని పరిస్థితుల్లో టెర్రరిజం వైపు ఆకర్షితులవుతున్న కొందరు యువకులు, పెద్దల అంచనాలకు సరితూగలేక, ఓటమిని అంగీకరించలేక మానసిక సంఘర్షణకు లోనవు తున్న యువతీయువకులు - వీరందరి నేపథ్యమే ఈ "యూత్ టుడే" పుస్తకం.

యూత్ సైకాలజీని సరిగా అర్థం చేసుకోలేని పెద్దలు, దూకుడుస్వభావంతో ముందుకు దూసుకెళ్ళి సమస్యలు కొనితెచ్చుకునే యువతీ యువకులు, ఒకరినొకరు సరిగా అర్థంచేసుకోలేక తరాలు తరాలమధ్య వచ్చే జనరేషన్ గ్యాప్, ఎగ్జామినేషన్ టెన్షన్స్, జ్ఞాపకశక్తి, క్రియేటీవిటీ, తెలివితేటలు, స్టడీ టెక్నిక్స్, టైం మేనేజ్‌మెంట్, కెరీర్ ప్లానింగ్,

సైకాలజీ ఆఫ్ డ్రస్సింగ్, సెక్స్ సమస్యలు, రకరకాల మనుషులు వారి మనస్తత్వాలు, మానసిక సమస్యలు, స్ట్రెస్ నుండి బయటపడే మార్గాలు, రిలాక్షేషన్ టెక్నిక్స్ ఇలా యువతకు సంబంధించిన పలు విషయాలను ఈ పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది.

యూత్ గురించి ఎవరెన్ని చెప్పినా ఒక సైకియాట్రిస్ట్‌గా నా అనుభవంలోకి వచ్చిన ఎందరో యువతీయువకుల సమస్యలను ఒక భిన్న కోణంలోనుంచి ఈ పుస్తకంలో ప్రెజెంట్‌చేయడం జరిగింది. ఈ 'యూత్ టుడే' పుస్తకం తమ పిల్లల సైకాలజీని, ఎలా అర్థంచేసుకోవాలో తెలీక తికమక పడే పేరెంట్స్‌కు, తమ అంతరంగాన్ని తమ సమస్యలను రియలిస్టిక్‌గా ఆలోచింపజేసే దిశలో యువతీయువకులకు, పోటీ పరీక్షలకు, ప్రిపేరవుతున్న విద్యార్థులకు టెన్షన్ కల్గించకుండా చదివించేందుకు అధ్యాపకులకు, కాలేజీల యాజమాన్యానికి, యువతీయువకుల సమస్యలను కొంతైనా అర్థం చేసుకోవాల నుకునే ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ **'యూత్ టుడే'** ఒక చక్కటి గైడ్‌లాగా ఉపయోగపడుతుందని నమ్మకం.

ఈ పుస్తకం రచించేందుకు నన్ను ప్రేరేపించి నా చేత ఈ పుస్తకాన్ని రాయించి అతి తక్కువ వ్యవధిలో ఆకర్షణీయంగా ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించిన ఋషి ప్రచురణల అధినేత ఆకుల పవన్‌కుమార్ గారికి నా కృతజ్ఞతలు

నేను రాసిన స్క్రిప్ట్‌ను ఎప్పటికప్పుడు సరిచూసి తన సలహాలను అందించిన నా శ్రీమతి రాధారెడ్డికి నా థ్యాంక్స్. నా మీదవున్న అభిమానంతో ఈ పుస్తకాన్ని 14వ విజయవాడ బుక్‌ఫెస్టివల్‌లో ఆవిష్కరించడమే కాకుండా నామీద ప్రేమతో ఈ 'యూత్ టుడే' పుస్తకాన్ని అంకితంగా స్వీకరించిన నా ప్రాణమిత్రులు నాకు అత్యంత ఆప్తులు, నా శ్రేయోభిలాషి ఐ.జి. ఆఫ్ పోలీస్ **డా॥డి.టి. నాయక్** గారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు!

నేను రాసిన ఈ 'యూత్‌టుడే' పుస్తకం చదివి యువతీయువకుల్లో ఏ ఒక్కరైనా ఒక్క కొత్తవిషయం తెల్సుకున్నా, దీనివల్ల ప్రయోజనం పొందినా నా ఈ ప్రయత్నం నెరవేరినట్లే!

జీవితంలో యువత ఆశలు - ఆశయాలూ, వారుకన్న కలలు నెరవేరాలని, వారి ద్వారా వారిని కన్న తల్లిదండ్రులకు సుఖశాంతులు, పేరు ప్రఖ్యాతులు రావాలని మనసారా ఆకాంక్షిస్తూ........

మానసిక వైద్యనిపుణులు

[signature]



యూత్‌టుడే

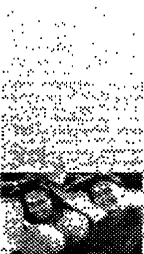
ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో యుక్తవయసనేది చాలా ముఖ్యమైన ఘట్టం. అటు పూర్తి పసితనము కాదు, ఇటు పూర్తిగా పెద్దరికం కాని ఒక ప్రత్యేకమైన వయసు అది. వ్యక్తి జీవిత చక్రంలోని బాల్యదశ, యవ్వనదశ, మధ్యవయసు, వృద్ధాప్యం, వీటన్నిటిలో చాలా ప్రాముఖ్యత సంతరించుకున్నది యుక్తవయసే ! చదువులు, పోటీ పరీక్షలు, ఇంటర్వ్యూలు, ఉద్యోగాలు, ఆపోజిట్ సెక్స్‌పైన ఆకర్షణ, ప్రేమ, వివాహం, దాంపత్య జీవితం.....ఇలా జీవితంలోని అతి ముఖ్యమైన క్లిష్టమైన సంఘటనలన్నిటికి నాంది యుక్తవయసే ! యుక్తవయసనేది 12 సం॥ల వయసులో ప్రారంభమవుతుంది. 12 సం॥ నుంచి 20 సం॥ల మధ్యవయసనేది నిజమైన యుక్త వయసుగా చెప్పుకున్నా, 20సం॥ నుండి 30 సం॥ల మధ్య వయసును కూడా యవ్వనదశగానే పరిగణిస్తారు. యుక్తవయసనేది ఎంత క్లిష్టమైనదో, అంత మధురమైనది కూడా ! జీవితంలోని అత్యంత మధురమైన తీపి అనుభవాలు, జ్ఞాపకాలకు యుక్తవయసును మించిన దశ ఉండబోదంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. మనలో చాలామందికి ఛాన్స్ వస్తే జీవితమంతా యవ్వన దశలోనే ఉండిపోతే బాగుండుననిపించే దశ ఇది. కొందరికి శారీరకంగా యుక్త వయసులోనే ఉండి పోతే బాగుండుననిపించినా, మానసికంగా మాత్రం పరిణితిచెందిన పెద్దలుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు.



అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలకంటే శారీరకంగా త్వరగా పెరిగి, అదే వయసులో ఉన్న అబ్బాయిలకంటే పెద్దగా కనబడతారు. అందుకే ఒకే వయసు ఉన్న అబ్బాయిల కంటే అదే వయసు అమ్మాయిలు, వయసులో పెద్దగా, తొందరగా వయసు పైబడిన వారుగా అగుపిస్తారు. ఒకే క్లాసులో ఉన్న అమ్మాయి, అబ్బాయి వివాహం చేసుకుంటే, మధ్యవయసు వచ్చే సరికల్లా, భర్తకంటే భార్య పెద్దవయసు వ్యక్తిలాగా మారిపోతే, భర్త మాత్రం భార్యకంటే తక్కువ వయసు వ్యక్తిలాగా కనబడతాడు. అందుకేనేమో భార్య, భర్తకంటే ఎప్పుడూ కనీసం 2-3 సం॥లైనా చిన్నదిగా ఉండాలని, మన పెద్దలు చెప్పేదాంట్లో కొంత ప్రాక్టికల్ రియాలిటీ ఉందని అర్థమవుతుంది. అమ్మాయిలకు పదిహేనేళ్ళకి శారీరక పరిపూర్ణత వస్తుంది. అదే అబ్బాయిలకైతే పదిహేడేళ్ళకు గాని శారీరక పరిపూర్ణత రాదు. అమ్మాయిలు పదహారేళ్ళ వరకు ఎత్తుపెరిగితే, అబ్బాయిలు పద్దెనిమిదేళ్ళ వరకు ఎత్తు పెరిగే అవకాశముంది.

ఎవరైతే యుక్త వయసులో సంఘర్షణ లను, సవాళ్లను ఎదుర్కొన గల్గుతారో, వారే అంత ఆరోగ్యంగా, మెచ్యూర్డ్‌గా తయారవు తారు.

ఈ వయసులో అబ్బాయిల్లో బాగా ఎత్తుపెరగడం గెడ్డాలు- మీసాలు మొలవడం, నడక గంభీరంగా మారడం, జననేంద్రియాలలో మార్పులు రావడం, వేషం - భాషల్లో మార్పు రావడం జరిగితే అమ్మాయిల్లో బహిష్టులు ప్రారంభం కావడం, నడక వయ్యారంగా మారడం, గొంతులో ఆడతనం, వక్షోజాలు, జఘనభాగం పుష్టిగా పెరగడం జరుగుతుంది. యువతీ యువకుల్లో వచ్చే పలు మార్పులకు మూలకారణం వీరి శరీరంలో విడుదలయ్యే హార్మోన్ల ప్రభావమే ! అబ్బాయిల్లో టెస్టోస్టిరాన్ అనే హార్మోను వల్ల మగ లక్షణాలు వృద్ధి చెందితే అమ్మాయిల్లో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ అనే హార్మోనుల వల్ల వారిలో స్త్రీత్వం బయటపడుతుంది.



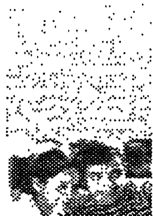
యుక్తవయసనేది జీవిత చక్రంలో ఒక తుఫాన్ లాంటిది అన్నాడొక మానసిక శాస్త్రవేత్త ! అయితే ఈ తుఫాన్‌లు, అలజడులు ఎదురైనప్పుడు ఎవరైతే ధైర్యంగా, సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని నిలబడ గల్గుతారో, వారే భవిష్యత్తులో పరిపూర్ణమైన వ్యక్తులుగా తయారవుతారు. మానసిక శాస్త్ర ప్రకారం, ఎవరైతే ఈ వయసులో సంఘర్షణలను, సవాళ్లను ఎదుర్కొన గల్గుతారో, వారే అంత ఆరోగ్యంగా, మెచ్యూర్డ్‌గా తయారవుతారు. ఎవరైతే ఏ చీకు, చికాకు లేకుండా, చాలా సాఫీగా,

సరదాగా, ఎటువంటి సమస్యలు ఛాలెంజెస్ ఎదుర్కోకుండా, తమ పెద్దలు పరిచిన రెడ్‌కార్పెట్ పై నడుచుకుంటూ వెళ్తారో, వారు భవిష్యత్తు జీవితంలో వలు కష్టాల పాలయ్యే అవకాశముంది. యువత మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఎదగాలంటే, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండే తల్లిదండ్రులు చాలా అవసరం. చీటికిమాటికి తల్లిదండ్రుల మధ్య గొడవలు, పోట్లాటలు, త్రాగుబోతైన తండ్రి, బాధ్యత లేకుండా ఇంటిపట్టున సరిగా ఉండని తల్లి, పిల్లలకై తగినంత సమయం, ప్రేమ ఆప్యాయతలు పంచి ఇవ్వలేని తల్లిదండ్రులు, మనశ్శాంతి కరువైన కుటుంబ వాతావరణం, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పెరిగిన యువత కూడా మానసికంగా కూడా సరిగా ఎదగకపోయి, వలు మానసిక బలహీనతలకు, వ్యసనాలకులోనై, అసాధారణ వ్యక్తిత్వం (ABNORMAL PERSONALITIES) కలవారుగా తయారయేందుకు అవకాశా లెక్కువ.

యువత మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఎదగాలంటే, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండే తల్లిదండ్రులు చాలా అవసరం.

హిస్టీరికల్ స్వభావం గల అంటే మొండితనం, మంకుతనం, హఠం, స్వార్థం, దూకుడు స్వభావం, ఆవేశం ఎక్కువ, ఆలోచన తక్కువగా ఉండే తల్లుల పెంపకంలో పిల్లలు యువత పెరిగితే ఆ యువత కూడా మానసికంగా భవిష్యత్తులో మొండిగా, మూర్ఖంగా తయారయ్యే అవకాశముంది. తల్లిదండ్రుల భావావేశాలు కూడా తగు పాళ్లలో ఉండటం ఆ పిల్లలకు ఆరోగ్యదాయకం. కొందరు పేరెంట్స్ తమ భావోద్రేకాలను ఓవర్‌గా బయటకు ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఒక్కోసారి అతి ప్రేమగా ముద్దాడి, భుజాలపై కూర్చోపెట్టుకునేవారే కోపంవస్తే బెల్టు తీసుకుని బాదడమో, అట్లకాడ కాల్చి వాతలు వేయడమో చేస్తారు. వీటినే ఎక్స్‌ప్రెస్‌డ్ ఎమోషన్స్ అంటారు. ఇవి తగు పాళ్లలో బేలెన్స్‌డ్‌గా ఉండాలే తప్ప, అతిగా వీటిని పిల్లలపై ప్రదర్శించకూడదు.

యువతలో తొందరపాటు, స్పీడ్ సహజంగానే ఎక్కువగా ఉంటాయి. అన్నీ చిటికెలో సాధించాలనుకుంటారు. ఆ తొందరలో కొన్ని ప్రాబ్లమ్స్‌లో ఇరుక్కుంటారు. ఛాలెంజెస్ అంటే కూడా వీరికి చాలా ఇష్టం. ఎలాంటి సవాళ్ళనైనా ఎదుర్కోగలమనే ధీమాతో ఉంటారు. జీవితంలో, సమాజంలో మార్పును కోరుకుంటారు. ప్రోగ్రెసివ్ మరియు సైంటిఫిక్ థింకింగ్ వీరికి ఎక్కువ. మూఢనమ్మకాలకు దూరంగా,



శాస్త్రీయ దృక్పథానికి దగ్గరగా ఉంటారు. వాస్తవానికి జీవితంలో అత్యంత శాస్త్రీయంగా, ప్రోగ్రెసివ్‌గా ఆలోచించేది యువతే ! హేతువాద ధోరణి, రేషనల్ థింకింగ్ ఈ వయసులో ఉన్నంతగా మరే దశలోను ఉండవు. వయసు పెరిగేకొద్దీ, జీవితంలో ఎదురైన ఆటుపోట్లకు ఒక్కోసారి తట్టుకోలేక, చాలామంది మధ్యవయసు వృద్ధాప్యం వచ్చేసరికి జీవితంలో చాలా విషయాల్లో రాజీ పడ్తారు.

ప్రమాదాలను తేలికగా తీసుకోవడం, రిస్క్ తీసుకుని పనిలోకి దూకడం ఈ వయసులో చాలా ఈజీగా ఉంటుంది. వయసు పైబడే కొద్దీ ప్రతీది ఆచితూచి అడుగు వేయడం పరిపాటయి పోతుంది. యువతీ యువకులకు ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు డైరెక్ట్‌గా ఇలా చేయి, అలా చేయి అంటే చాలా సంధర్భాలలో వీటిని తిరస్కరిస్తారు. ఎదురు తిరిగే మనస్తత్వం అంటే రెబెలియస్‌నెస్ కూడా యుక్తవయసులో అధికంగా ఉంటుంది. తమకు కూడా ఒక వ్యక్తిత్వముందనే విషయాన్ని తెలియజెప్పేందుకు వీరు అప్పుడప్పుడు తిరుగుబాటు ధోరణి ప్రదర్శిస్తారు. చాలామంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు సత్ప్రవర్తనతో, నీతి, నిజాయితీగా ఇతరులకు మార్గదర్శకంగా ఉండాలనుకుంటారు. కానీ వారు మాత్రం తమ దైనందిన జీవితంలో ఆ విధంగా ఉండలేరు. చెప్పేదొకటి, చేసేదొకటి లాంటి ద్వంద్వ ప్రమాణాల వైఖరితో చాలామంది పేరెంట్స్ తమ పిల్లలకు మంచి మార్గదర్శకులు కాలేక పోతారు.

చెప్పేదొకటి, చేసేదొకటి లాంటి ద్వంద్వ ప్రమాణాల వైఖరితో చాలామంది పేరెంట్స్ తమ పిల్లలకు మంచి మార్గదర్శకులు కాలేక పోతారు.

కలలు - పగటికలలు

కలలు – పగటికలలు, ఊహాలోకంలో విహరించడం యువతీ యువకుల్లో చాలా సాధారణమైన విషయం. నిజజీవితంలో సాధించ లేనివి, కనీసం పగటికలలు కనడం, ఊహల్లో తేలియాడ్డం ద్వారా కొంతవరకైనా తృప్తి పొందుతారు. జీవితంలోని ఓటములను తట్టుకుని నిలబడేదానికి, పగటికలలు, ఎడారిలో ఒయాసిస్‌లా కొందరికి దాహాన్ని తీరుస్తాయి. యువతీ యువకుల్లో గమనించదగ్గ మరోముఖ్యమైన లక్షణం ఐడెంటిఫికేషన్ (IDENTIFICATION) అంటే తమకభిమాన పాత్రమైన సినిమా హీరోతోనో, క్రీడాకారులతోనో, రాజకీయ నాయకుల



తోనో తమను పోల్చుకుని వారిలానే అనుకరించడం చూస్తుంటాము. షారూఖ్‌ఖాన్‌లాగా స్టెప్పులెయ్యాలనో, చిరంజీవిలాగా డాన్స్ చేయాలనో, మాధురీదీక్షిత్ లాగా డ్రెస్ చేసుకోవాలనో అనుకరిస్తుంటారు. ఈ విధమైన ఐడెంటిఫికేషన్ అయితే ముప్పులేదుకానీ, రౌడీలతోను, గూండాలతోను, నెగటివ్ క్యారక్టర్స్‌తోను ఐడెంటిఫై అయితే వారు చాలా ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కోవాల్సి వస్తుంది.

స్నేహితుల ప్రభావం

ఈ వయసులో స్నేహితుల ప్రభావం కూడా యువతీ యువకుల పైన చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇంటి తర్వాత యువతను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసేది ఫ్రెండ్స్! వాస్తవానికి స్నేహితులను కల్గిఉండటం మంచి లక్షణమే. మానసిక ఆరోగ్యానికి, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కూడా స్నేహితులు తోడ్పడుతారు. అయితే చెడు సావాసాలు, చెడు స్నేహితులు, రౌడీలు, గూండాలు, సంఘ వ్యతిరేక శక్తులు, క్రిమినల్ మెంటాలిటి గలవారు డ్రగ్ అడిక్ట్స్, ఇలాంటి వారితో స్నేహం చేయడం వల్ల చదువు, ఆరోగ్యం పాడవడమేకాకుండా, మొత్తం భవిష్యత్తే అంధకారమయ్యే అవకాశముంది. మంచి స్నేహితులు మనసుకు టానిక్ లాంటి వారని ఒక సూక్తి ఉంది. అలాగే చెడు స్నేహితులు మనసుకు ఒక పాయిజన్ లాగా పనిచేస్తారనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ఎందరో తెలివిగల విద్యార్థులు, కాలేజీ ఫస్ట్ వచ్చినవారు, మంచి నడవడిక గలవారు కేవలం చెడు సావాసాల వల్ల అన్నివిధాలా దెబ్బతిని, చదువు మధ్యలో ఆపివేసి, చెడు అలవాట్లకు లోనై, జీవితంలో ఎలాంటి గమ్యము లేక, రోడ్లమీద తిరిగే వారిని మనం నిత్యమూ చూడవచ్చు.

మంచి స్నేహితులు మనసుకు టానిక్ లాంటివారు. అలాగే చెడు స్నేహితులు మనసుకు ఒక పాయిజన్ లాగా పనిచేస్తారనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

సినిమాలు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రభావం

స్నేహితుల తర్వాత యువత మనసులను ప్రభావితం చేసేది సినిమాలు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా. ప్రస్తుతం వచ్చే సినిమాల్లో 90 శాతం యువతీయువకుల నుద్దేశించి తీస్తున్నవే ! అవి కూడా ప్రేమ సబ్జెక్టుపైన తీస్తున్నవే! జీవితంలో ప్రేమ తప్ప ఇంకేమీ లేదని, ప్రేమే జీవితం, జీవితమే ప్రేమని, యువతీయువకుల పరస్పర ఆకర్షణ అనే మానసిక బలహీనతను ఆధారం చేసుకుని ఈనాటి యూత్‌ను ఇటీవల వచ్చే



చిత్రాలు రెచ్చగొడుతున్నాయి. ఒక అమ్మాయి, అబ్బాయి ఇష్టపడటం, ప్రేమలో పడటం తప్పు కాకపోయినా, చదువు, కెరీర్, భవిష్యత్తు, కుటుంబ సంబంధాలు, సమాజ సూత్రాలు, సంప్రదాయాలు, నైతిక విలువలు ఇవన్నీ పక్కన పెట్టి, యుక్త వయసులో ప్రేమకే అగ్రతాంబూల మిచ్చి, వారి మనసులను డైవర్ట్ చేస్తున్నారనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఒక వయసు వచ్చిన తర్వాత, చదువు ముగించి, జీవితంలో ఒక ఆధారం దొరికిన తర్వాత ప్రేమ, పెళ్ళిని గురించి ఆలోచించడంలో తప్పులేదు. కానీ అవన్నీ పక్కనపెట్టి, యువతీ యువకులకు ఈ 'ప్రేమ' తప్ప ఇంకేమీ అవసరం లేదన్న భ్రాంతిని కల్గించడం, ప్రస్తుత సినిమాలు ఈనాటి యువతరానికి చేస్తున్న ఘోరమైన అన్యాయంగా చెప్పవచ్చు. ప్రేమ సినిమాలు చూసి చలించి ఆత్మహత్యలు చేసుకొన్న వారు, చదువు వదిలేసిన వారు, ఇల్లొదిలిపెట్టి వెళ్ళినవారు, మంచి ఉద్యోగాలు వదిలేసి రోడ్డున పడ్డవారు ఎందరో ఉన్నారు. ఆ మధ్య 'ఏక్ దూజేకేలియే' (తెలుగులో మరోచరిత్ర) హిందీ సినిమా విడుదలయిన తర్వాత నార్త్ ఇండియాలో చాలామంది యువ ప్రేమికులు, చాలా ఎత్తైన ప్రదేశం నుండి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటనలెన్నో జరిగాయి. ఇటీవల హైద్రాబాద్‌లో అలాగే ఇరువురు ప్రేమికులు బిర్లా మందిర్‌పై నుంచి దూకి చనిపోయిన విషయం అందరికీ తెల్సిందే.

యువత - ప్రేమ వ్యవహారాలు

జీవితంలో తొలిప్రేమ సంఘటన, లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ సైట్, ఈ వయసులోనే జరుగుతాయి. అయితే సరైన అవగాహన, మెచ్యూరిటీ లేక కేవలం తొందరపడి, ఉద్రేకంలో జరిగే ప్రేమ వ్యవహారాలు తర్వాత విఫలమయ్యే అవకాశముంది. చాలామంది యువతీ యువకులు అవతలి వ్యక్తి డ్రెస్ చూసే ప్రేమలో పడతారు, కానీ డ్రెస్ కంటే అవతలి వ్యక్తి అడ్రస్ కూడా చూసి ప్రేమిస్తే ఆ ప్రేమ నిలకడగా ఉండే అవకాశ ముంది. కుటుంబంలో తల్లిదండ్రుల నుండి సరియైన ప్రేమ, ఆప్యాయ తలు కరువైన వారు తొందరగా ప్రేమలో పడిపోయే అవకాశముంది.



సినిమాలతో పాటు, మన టి.వి. ఛానల్స్‌లో, ముఖ్యంగా పాశ్చాత్య ఛానల్స్‌లో వచ్చే పాప్ సంగీతం, డాన్సింగ్, అర్ధ నగ్న మోడల్స్

ప్రదర్శనలు, ఒక్కోసారి బ్లూ ఫిలిమ్స్‌ను సైతం తలదన్నే సెక్స్‌దృశ్యాలు, ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ విచ్చలవిడిగా వాడుతున్నట్లు చూపించడం, ఇలాంటి దృశ్యాలన్నీ యువతను పక్కదారి పట్టిస్తున్నాయి. స్థిరమైన మనస్తత్వం కలవారు, ఒక వయసు వచ్చినవారు ఎలాంటి దృశ్యాలు చూసినా అంతగా చలించకపోవచ్చు, కానీ పూర్తిగా పరిపక్వం చెందని, వైట్‌పేపర్ లాంటి యువత మనసుల మీద ఇలాంటి దృశ్యాలు, మాయని మచ్చను ప్రింట్ చేస్తున్నాయి.

యువత - అందం, ఆకర్షణ

యువతలో కొట్టొచ్చినట్టు కనబడే మరో ముఖ్య విషయం, అందానికి, ఆకర్షణకు శరీరాకృతికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యమివ్వడం. ఈ వయసులో సహజంగా ఉండే ఆకర్షణ, సెక్స్ కోరికలు, అందంగా కనబడాలనే తపనవల్ల, చాలామంది యువత రోజులో ఎక్కువ సమయం, అద్దంముందే కూర్చుని మేకప్‌కే కాలమంతా వృధా చేస్తున్నారు. కలర్ తక్కువనో, హైట్ తక్కువనో, లావుగా ఉన్నామనో, మొఖంమీద మొటిమలు, మచ్చలు ఉన్నాయనో రకరకాల క్రీమ్‌లు, సౌందర్య సాధనాలు వాడుతూ, బ్యూటీ పార్లర్స్‌కు వెలుతూ, శ్రద్ధ చదువుమీద కాక, శరీరాకృతి మీద పెడుతున్నారు. మరికొందరు తాము ఇతరులంత అందంగా లేమనే భావనతో ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌కు లోనయి, చదువుమీద ధ్యాసతగ్గి, నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనవుతున్నారు. జీవితంలో పైకి వచ్చే దానికి, కెరీర్‌లో స్థిరపడేదానికి కావల్సింది మెంటల్ పర్సనాలిటీయే కానీ ఫిజికల్ పర్సనాలిటీ మాత్రం కాదు. శరీరాకృతి, ఆకర్షణకంటే, మంచి వ్యక్తిత్వము, తెలివితేటలు, సర్దుకుపోగల స్వభావము, చిత్తశుద్ధి, పట్టుదల, కార్యదీక్ష ఆ వ్యక్తిని జీవితంలో నిలబెడతాయే గానీ, కేవలం అందం, ఆకర్షణ మాత్రం కాదు. ఎందరో పొట్టిగా ఉన్నవారు, నల్లగా ఉన్నవారు, అందంగా ఆకర్షణలేని వారు, ప్రస్తుతం ఎన్నో ఉన్నత పదవుల్లోను మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు కల వ్యక్తులుగా సమాజంలో చెలామణి అవుతున్నారు. అలాగే మంచి అందం, ఆకర్షణ, రంగు, మంచి శరీరాకృతి కల్గి కూడా జీవితంలో పైకి రాలేక రోడ్ల మీద జులాయిగా తిరిగే వారినెందరినో మనం చూస్తూనే ఉన్నాము.

కెరీర్‌లో స్థిరపడేదానికి కావల్సింది మెంటల్ పర్సనాలిటీయే కానీ ఫిజికల్ పర్సనాలిటీ మాత్రం కాదు.

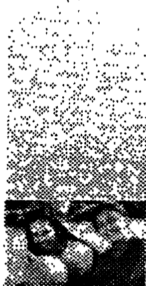


చాలామంది యువతీయువకులు కష్టపడకుండానే సులభంగా ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని కలలుగంటూ ఉంటారు. సమాజంలో వివిధ రంగాల్లో ఉన్నత స్థాయికి వచ్చిన వ్యక్తుల తెర ముందు విజయాలు, గ్లామర్, పాపులారిటీ చూసి, తాము కూడా అంత పేరు ప్రఖ్యాతులు తెచ్చుకోవాలనుకుంటారే కానీ, తెరవెనుక వారు సాధించిన విజయాల వెనుక ఎంతటి కఠోరశ్రమ, క్రమశిక్షణ, చిత్తశుద్ధి, ఎన్నో సుఖాలను త్యాగంచేసి రేయింబవళ్ళు వారు చేసిన హోమ్‌వర్క్ గురించి ఆలోచించరు. సచిన్ టెండూల్కర్ స్టైలిష్‌గా పెప్సీ త్రాగే సీనే వారికి గుర్తుంటుంది తప్ప, అదే సచిన్ చిన్న వయసునుండి ఎంత ప్రాక్టీసు, శ్రమ, కష్టపడితే ఈ రోజు ఈ స్టేజికి వచ్చాడనేది తెలియదు. యుక్త వయసనేది జీవితంలో **అత్యంత విలువ కట్టలేని సమయం. ఆ** వయసులో ఒక్కరోజు, ఒక్కక్షణం వృధా చేసుకున్నా, **జీవితంలో ఎంతో** కొంత కోల్పోయినట్లే !

యుక్త వయసనేది జీవితంలో అత్యంత విలువ కట్టలేని సమయం. ఆ వయసులో ఒక్కరోజు, వృధా చేసుకున్నా, జీవితంలో ఎంతో కొంత కోల్పోయినట్లే!

యువత - చదువు

ప్రస్తుతం యువతను బాగా వేధిస్తున్న మరొక ముఖ్య సమస్య చదువులో నెగ్గుకురావడం, ఎమ్‌సెట్‌లో రేంక్ తెచ్చుకుని డాక్టరో, ఇంజనీరో కావడం. మనిషి బ్రతికే దానికి ప్రపంచంలో ఈ రెండు వృత్తులే తప్ప మరేమీ లేవనే భావన చాలామందిలో ముఖ్యంగా విద్యార్థులకంటే తల్లిదండ్రులలో ఎక్కువగా ఉంది. ఇష్టమైనా, కష్టమైనా ఎమ్.పి.సిలోనో, బై.పి.సి.లోనో అందునా రెసిడెన్షియల్ కాలేజీలో చేర్పించి, ఆరెండు సంవత్సరాలు వీరిని ఒక మెషిన్‌లాగా పని చేయిస్తారు. అసలు ప్రపంచంలో అందరూ డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లే అయితే సమాజం ఎలా ముందుకు నడుస్తుందో ఒక్క క్షణం ఆలోచిద్దాం! సమాజ మనుగడకు కేవలం డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు మాత్రమే ఉంటే సరిపోదు. టీచర్లు, పోలీసులు, ఆఫీసర్లు, వ్యాపారులు, కళాకారులు, కార్మికులు, లాయర్లు, రచయితలు, ఇలా అందరూ కావాలి.

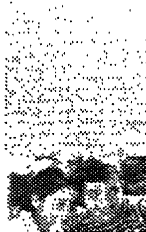


ఎమ్‌సెట్‌లో చేర్పించడం, విద్యార్థుల శక్తికి మించిన భారం నెత్తిన రుద్దడం, టెన్త్ పాసయిన వెంటనే రెసిడెన్షియల్ కాలేజీల చుట్టూ తిరగడం, ఎక్కడ చూసినా అదే కోలాహలం, హడావిడి చూస్తుంటే

అదంతా ఒక 'మాస్ హిస్టీరియా' లాగా అనిపిస్తుంది. ఒక్కో విద్యార్థికి ఒక్కో టాలెంట్ ఉంటుంది. ఒక స్టూడెంట్ లెక్కల్లో పూర్ కావచ్చు, కానీ చెస్ ఆడటంలో సూపర్ కావచ్చు, మరో స్టూడెంట్‌కు ఇంగ్లీష్ సరిగా రాకపోవచ్చు, కానీ చక్కగా పాటలు పాడవచ్చు. అయితే కొందరు అనొచ్చు, చెస్ ఆడితే కడుపునిండుతుందా లేక పాటలు పాడితే బ్రతుకు తెరువు దొరుకుతుందా అని ! ఎంత మంచి డాక్టరయినా, ఇంజనీర యినా ఒక గొప్ప కళాకారుడికి, ఆటగాడికి నీరాజనాలందించాల్సిందే ! వారు ఎన్నుకొన్న వృత్తి ఏదైనా, ఆ రంగంలో ఉన్నత శిఖరాలందుకునే దానికి ప్రయత్నిస్తే డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు వీరికి సరిరారు.

హాస్టల్సులో ఉండి ముందుకంటే చదువులో దిగజారిన విద్యార్థులూ ఉన్నారు, ఇంట్లో ఉండి చదువుకుని స్టేట్ ర్యాంకులు తెచ్చుకున్న వారూ ఉన్నారు.

రెసిడెన్షియల్ కాలేజీలో చదివితేనే మంచి రేంక్ వస్తుందని, డేస్కాలర్‌గా చదివితే మంచి మార్కులు రావని చాలామంది భావన. ఇది కొందరు విద్యార్థులకు అన్వయిస్తుంది. కానీ అందరికీ మాత్రం కాదు. హాస్టల్సులో ఉండి ముందుకంటే చదువులో దిగజారిన విద్యార్థులూ ఉన్నారు, ఇంట్లో ఉండి చదువుకుని స్టేట్‌ర్యాంకులు తెచ్చుకున్నవారూ ఉన్నారు. హాస్టల్‌లో ఉండే కఠిన నియమాలకు తట్టుకోలేక, కాలేజి వదలి పారిపోయి వచ్చినవారూ, ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నవారు కూడా ఉన్నారు. ఒక్కసారిగా ఇంటి వాతావరణం నుండి, తల్లిదండ్రుల క్రమశిక్షణ నుండి రిలీజ్ అయి హాస్టల్‌కు వచ్చిన తర్వాత విచ్చలవిడిగా, ఎలాంటి భయభక్తులు, క్రమశిక్షణ లేకుంటే పాడయిపోయినవారూ ఉన్నారు. మన మెవరమూ ఊహించని విషయాలు కూడా హాస్టల్‌లో చేరిన తర్వాత ఒక్కోసారి జరుగుతుంటాయి. ఆ మధ్య టెన్త్‌లో 500 మార్కులు పైన వచ్చి, ఇంటర్‌లో చేరిన అమ్మాయిని నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు. హాస్టల్‌లో చేరిన మూడు నెలలకే తన రూంమేట్ అమ్మాయిపైన విపరీతమైన ఇష్టం, ఆకర్షణ పెంచుకుని చివరకు ఆ అమ్మాయినే తన లవర్‌గా భావించి ఆ అమ్మాయితో కలిసి పడుకుని హోమోసెక్సువల్‌గా మారిపోయి, తర్వాత ఆ అమ్మాయి కాదంటే బ్లేడ్‌తో తన చేయి కోసుకుని రక్తంతో ఆ అమ్మాయికి లవ్‌లెటర్ వ్రాసి, తన ప్రేమను అంగీకరించక పోతే, ఆత్మహత్య చేసుకుంటానని బెదిరించే స్టేజికి వెళ్ళింది. ఇలాంటివి అరుదైన విషయాలే అయినా, ఆ పాప తల్లిదండ్రులకు మాత్రం ఇది జీర్ణించుకోలేని షాక్ !



మరికొందరు స్టూడెంట్స్ తమ పేరెంట్స్ అప్పోసప్పో చేసి, కష్టపడి సంవత్సరానికి దాదాపు నలభైవేలు ఖర్చుపెట్టి రెసిడెన్షియల్ కాలేజీలో చదివిస్తుంటే, తాము వారి అంచనాలకు, ఆశయాలకు తగ్గట్టుగా చదివి మంచి రేంక్ తెచ్చుకోలేక పోతున్నామనే నిరాశ నిస్పృహలకు లోనై ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యలకు కూడా తలపడుతున్నారు. చదువులో పోటీ తత్వం మంచిదే ! అది పాజిటివ్‌గా ఉండి, ఆ విద్యార్థి మరింత శ్రద్ధగా చదివి చదువులో మరింతపైకి వచ్చేదానికి ఉపయోగపడాలే తప్ప, ఇతరులతో పోల్చుకుని, వారిలాగా తమకు మంచి రేంక్ రావడంలేదని, డిప్రెషన్‌కు లోనయి, ఎప్పుడూ అదే ఆలోచిస్తూ, చదువుపై ఏకాగ్రత తగ్గి, ఉన్న రేంక్‌కూడా ఇంకా డౌన్ అయిపోయే పరిస్థితి రావచ్చు. పోటీ తత్వం చదువులోనే ఉండాలిగాని, ఇతర విషయాలపై ఉండటం అంత ఆరోగ్యకరం కాదు. తమ క్లాస్‌మేట్‌కు మోటర్‌బైక్ ఉందని, ఇంకొకరికి ఇంపోర్టెడ్ షూస్ ఉన్నాయని, మంచిమంచి కాస్ట్‌లీ డ్రెస్‌లు రోజూ వేసుకొస్తాడని, వీడిలాగా తాను కూడా అలాగే ఉండాలని, తల్లిదండ్రులకు తగినంత ఆర్థిక స్తోమత లేకపోయినా వారిని పీడించి, ఇబ్బంది పెట్టి తమ లగ్జరీస్‌ను నెరవేర్చుకుంటూ ఉంటారు. వాళ్ళ నాన్న జీతం నెలకు రు 2000/- లు అయితే, తన క్లాస్‌మేట్స్‌కు చాలామందికి పుస్తకాలు పెట్టుకునే ఇంపోర్టెడ్ బ్యాగ్స్ ఉన్నాయని, తాను కూడా రూ. 1000/- పెట్టి అలాంటి బ్యాగే కొన్న విద్యార్థుల గురించి వింటే బాధగానూ, ఆశ్చర్యంగానూ ఉంటుంది.

పోటీ తత్వం చదువులోనే ఉండాలిగాని, ఇతర విషయాలపై ఉండటం అంత ఆరోగ్యకరం కాదు.

ఏకాగ్రత - జ్ఞాపకశక్తి

చదువు విషయానికొస్తే, చాలామంది విద్యార్థులు తమకు ఏకాగ్రత ఉండటం లేదని, చదివింది మర్చిపోతున్నామని, పరీక్షలంటే భయంగా ఉందని, విపరీతమైన టెన్షన్‌కు లోనవుతుంటారు. వాస్తవానికి వారికి ఎలాంటి ప్రాబ్లమ్ ఉండదు. చేసేపనిపైన ఇంట్రెస్ట్ ఉంటే ఆటోమేటిక్‌గా ఏకాగ్రత అదే వస్తుంది. ఇష్టమైన సినిమా చూస్తున్నప్పుడు, క్రికెట్ మ్యాచ్ లైవ్ టెలికాస్ట్ టి.వి.లో చూస్తున్నప్పుడో, ఇంటర్నెట్‌లో ఫ్రెండ్స్‌తో చాటింగ్ చేస్తున్నప్పుడో వారి ఏకాగ్రత చాలా ఎక్సలెంట్‌గా ఉంటుంది. అదే ఇష్టంలేని జువాలజీ చదివే సమయంలో కానీ, కష్టమైన మేథమేటిక్స్ చేస్తున్నపుడు కానీ అసలు చదువుపైన

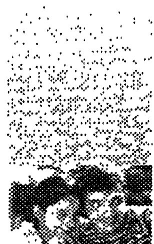


కాన్సంట్రేషన్ లేకుంటే, మైండ్ ఇతర విషయాలపైకి డైవర్ట్ అయి, ఎక్కడెక్కడికో వెళ్తుంది. సివిల్స్ కెళ్ళాలనుకునే విద్యార్థిని ఇష్టం లేకపోయినా, డాక్టరు చేయాలని ఆ తల్లిదండ్రులు బై.పి.సి.లో పెట్టినా సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీరయి అమెరికా వెళ్ళాలనుకున్న అబ్బాయిని, అయిష్టంగా డొనేషన్ కట్టి మెడికల్ కాలేజీలో చేర్పించినా వీరికి చదివే సబ్జెక్ట్‌పైన ఇంట్రెస్ట్ లేక ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతాయి. ఎప్పుడైతే చదివేప్పుడు ఏకాగ్రత సరిగా ఉండదో, సహజంగానే అది బుర్రలోకి వెళ్ళదు. కాబట్టి, చదివింది గుర్తుకు ఉండదు. ఫలితం ఎన్ని గంటలు చదివినా చివరకు పరీక్ష రోజు అన్నీ మర్చిపోయినట్లుంటుంది, పర్‌ఫార్మెన్స్ చాలా పూర్‌గా ఉంటుంది. చదివే సబ్జెక్ట్‌పైన అభిరుచిలేక పోవడం, ఏకాగ్రత లోపించడానికి ఒక ముఖ్యకారణమయితే, చదివే సమయంలో ఇంటి దగ్గర సమస్యలు, అమ్మానాన్నల గొడవలు, ఆర్థిక సమస్యలు, గర్ల్‌ఫ్రెండ్ చెప్పిన టయానికి ఫోన్ చేయలేదనో, ఇలాంటి రకరకాల బాహ్య కారణాలవల్ల చదివే సబ్జెక్ట్‌పైన ఏకాగ్రత లోపించి, జ్ఞాపకశక్తి కూడా క్షీణించినట్లు అన్పిస్తుంది. ఇలాంటి విద్యార్థులు అసలు కారణం గమనించకుండా తమ మెమెరీ తగ్గిపోయిందని, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల కోసమని పేపర్లో వచ్చే ప్రకటనలు చూసి ఏదో ఒక మందు వాడుతుంటారు. ఇలాంటి మందులు వాడటం వలన ఆ మందుల కంపెనీల లాభాలు పెరుగుతాయేమో గానీ, ఆ విద్యార్థుల కాన్సంట్రేషన్, మెమొరీ మాత్రం ఏమాత్రం పెరగవు. ఇలాంటి విద్యార్థులకు వారి సమస్యనే విశ్లేషించి, వారి మనసులోనున్న ఆలోచనలను బయటకు చెప్పించి, వీరి ఇతర సమస్యలకు కౌన్సిలింగ్ చేస్తే, వీరి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి అద్భుతంగా మళ్ళీ పనిచేస్తాయి. మరికొందరు విద్యార్థులకు అన్నీ బాగానే ఉన్నా, పరీక్షలొచ్చే సరికి ఒకటే టెన్షన్ భయం దడా! ఈ ఎగ్జామినేషన్ ఫియర్ గురించి దాంట్లోంచి ఎలా బయట పడాలనే విషయంపై రాబోయే పేజీల్లో చెప్పడం జరిగింది.

చదివేప్పుడు ఏకాగ్రత సరిగా ఉండకపోతే సహజంగానే అది బుర్రలోకి వెళ్ళదు. కాబట్టి, చదివింది గుర్తుకు ఉండదు.

యువత -డ్రగ్స్

యువతలో ముఖ్యంగా పట్టణాలు, నగరాల్లో ఉండే వారిలో ప్రస్తుతం వేధిస్తున్న మరో ముఖ్య సమస్య డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడటం. చదువులో ఉండే వత్తిడికి తట్టుకోలేక, అనుకున్న గమ్యం సాధించలేక,



ఆర్థిక లేదా కుటుంబ సమస్యల వల్ల, ప్రేమలో విఫలం కావడం వల్లనూ, కొందరు యువతీయువకులు ఈ మధ్యకాలంలో ఆల్కహాల్‌కు, డ్రగ్స్‌కు, విపరీతంగా అలవాటుపడుతున్నారు. అబ్బాయిలే కాకుండా ఇటీవల కాలంలో అమ్మాయిల్లో కూడా డ్రగ్స్ మహమ్మారి బాగా ఎక్కువయినట్లు ఇటీవల చేసిన సర్వేలలో బయట పడింది.

నైట్‌క్లబ్‌లు, పబ్‌లు, డిస్కోక్లబ్‌లు, సిటీలలో అర్ధరాత్రి, తెల్లవారు ఝాము వరకు తెరచి ఉంచే ఇలాంటి క్లబ్‌లలో యువతీయువకులు విచ్చలవిడిగా మద్యం సేవిస్తూ, డ్రగ్స్ తీసుకుంటూ అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు కలిసి డాన్స్ చేయడం, అర్ధనగ్న ప్రదర్శనలు చేయడం, చివరకు అవి వీరి మధ్య లైంగిక సంబంధాలకు విచ్చలవిడి శృంగారానికి దారితీసి ఒక్కోసారి ఎయిడ్స్‌లాంటి భయంకరమైన వ్యాధులకు కూడా బలయిపోతున్నారు. ఒకప్పుడు కేవలం పాశ్చాత్యా దేశాలకే పరిమిత మైందనుకున్న ఈ డ్రగ్స్ కల్చర్, మనదేశంలోని అన్ని నగరాల్లో చాలా ఉధృతంగా విజృంభించిందంటే అతిశయోక్తి కాదు.

సెక్సు సమస్యలు

యుక్త వయసులో చెప్పుకోదగ్గ మరో ముఖ్య విషయం వారి లైంగిక సమస్యలు. హార్మోన్ల ప్రభావం వల్లను, మీడియా, సమాజ ప్రభావం వల్లను ఈ వయసులో యువతీ యువకుల్లో సెక్స్ కోరికలు చెలరేగడం చాలా సహజం. మనకున్న సాంప్రదాయాలు, కట్టుబాట్లు, పెంచబడిన పద్ధతులను బట్టి చాలామంది ముఖ్యంగా అమ్మాయిలు తమ మనోనిగ్రహంతో కంట్రోల్ చేసుకోగల్గుతారు. అయితే అబ్బాయిలు మాత్రం ఈ విషయంలో తొందరపడి కాలుజారి లేనిపోని సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటారు. తమ సెక్స్ పాటవాన్ని పరీక్షించుకునే దానికి కొందరు యువకులు వేశ్యల దగ్గరకు వెళ్ళి, లైంగిక వ్యాధులు కొని తెచ్చుకోవడం, సెక్స్‌లో ఒకసారి ఫెయిలయితేనే, తాము సంసార జీవితానికి పనికిరామన్న భావనతో ఒక్కోసారి విరక్తి చెంది బ్రహ్మచారులుగా మిగిలిపోవడమో కూడా జరుగుతుంది. తమలో రగిలే సెక్స్ కోర్కెలను తృప్తి పరిచేందుకు చాలామంది యువకులు హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడుతుంటారు. అది ఆ వయసులో చాలా సహజమైన చర్య.

వ్యాధులకు బలయి పోతున్నారు.



దానివల్ల ఎలాంటి అనర్ధాలు జరగవనే సత్యంతెలియక, కొన్నాళ్ళకు హస్తప్రయోగం చేసినందువల్ల వీర్యనష్టం జరిగి, నరాలవీక్‌నెస్ వచ్చి, అంగం చిన్నదై పోయిందనే భయంతో మానసిక నపుంసకత్వానికి (PHYCHOLOGICAL IMPOTENCE) లోనయి పెళ్ళంటేనే భయపడి వేరే ఏదో వంక పెట్టి సంవత్సరాల తరబడి వాయిదా వేస్తుంటారు. మరికొందరు యువకుల్లో శీఘ్రస్కలనం, స్వప్న స్కలనాలు, మూత్రంలో వీర్యం పోవడం వంటి అతి సహజమైన వీటిని కూడా సమస్యలుగా చిత్రీకరించుకుని మానసిక వేదనతో క్రుంగిపోతుంటారు. అబ్బాయిలకే కాదు, అమ్మాయిలకు కూడా సెక్స్ విషయంలో కొన్ని భయాలు, అపోహలు ఉంటాయి. చిన్న వయసులో ఎవరైనా తనను లైంగికంగా బలవంతం చేసినా, రేప్ చేయబోయినా, ఆ భయం మనసులో గూడుకట్టుకుని, వివాహం తర్వాత ఫస్ట్‌నైట్ రోజు సెక్స్ ఎడల భయంతో, భర్తలను దగ్గరకు చేరనీయని యువతులు మా ప్రాక్టీసులో ఎందరో కనబడుతుంటారు. దీనినే 'ఫ్రిజిడిటీ' అంటారు. సెక్స్‌ను గురించిన సరైన అవగాహన, విజ్ఞానం లేకపోవడమే, చాలా రకాల సెక్స్ సమస్యలకు మూలకారణం అని చెప్పక తప్పదు.

జనరేషన్ గ్యాప్

సమాజంలో శీఘ్రంగా వచ్చే మార్పుల వల్లనైతేనేమి, పాశ్చాత్య సంస్కృతి ప్రభావం వల్ల కానీ, ఇటీవలి కాలంలో పెద్దలు పిల్లల మధ్య తరాలు అంతరాల వ్యత్యాసం ఎక్కువవుతుంది. పెద్దలేమో తాము బాల్యంలో పెరిగిన పద్ధతులు, కట్టుబాట్లు, క్రమశిక్షణ, వేష- భాషలు, వీటన్నిటిని అదే పద్ధతిలో తమ పిల్లలపై రుద్దాలని చూస్తారు. కానీ ఈనాటి యువత ప్రస్తుత పరిస్థితుల కనుగుణంగా, తమ డ్రెస్ విషయంలో కానీ, అలవాట్ల విషయంలో కానీ, పెద్దల ఎడల ప్రవర్తించే తీరుపట్ల కానీ కొంత విలక్షణంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఒకప్పుడు లంగా, వోణీ వేసుకునే అమ్మాయిలు ఇపుడు పంజాబీ డ్రెస్‌లు, జీన్స్‌ప్యాంట్ షర్ట్ ధరించి తమ ఎదురుగా తిరుగుతుంటే వారి పెద్దలు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. పెద్దలు కూడా కేవలం తమ ధోరణి, పద్ధతులు కాకుండా, పిల్లలను విశాల దృక్పథంతో అర్థం చేసుకుని వారికి కొంత స్వేచ్ఛ నివ్వాలి. ఒకవేళ ఏదైనా సలహా ఇవ్వదలిస్తే, ఆజ్ఞాపించినట్లు,

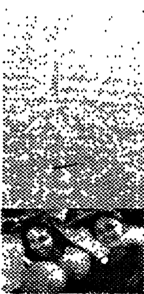
పెద్దలు కేవలం తమ ధోరణే, పద్ధతులు కాకుండా, పిల్లలను విశాల దృక్పథంతో అర్థం చేసుకుని వారికి కొంత స్వేచ్ఛ నివ్వాలి.

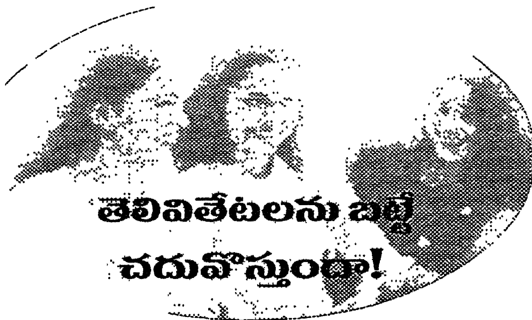


కొట్టినట్లు కాకుండా, మంచిగా, స్నేహపూర్వకంగా వారికి నచ్చ చెపితే యువత కూడా చాలావరకు ఆ సలహాలను పాజిటివ్‌గానే తీసుకుంటారు. యువతతో వాదించడం కాకుండా, చర్చించి, మంచిగా, తమ అనుభావాలను ఇతరుల అనుభవాలను వారి మనసు నొప్పించకుండా చెప్పగల్గితే, యువత సానుకూలంగా స్పంది స్తారు. అమ్మాయిల విషయంలో పెద్దలు ఇంకా పూర్వకాలంలోవలే కాకుండా వారి చదువు, కెరీర్ విషయాలలో కొంత స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం మంచిది. ఏదో పెళ్ళి చేసి, ఒక అయ్యచేతిలో పెడితే సరిపోతుంది గదా, దాని కోసం ఈ చదువులు ఉద్యోగాలు దండగని వారిని నిరుత్సాహ పరచకుండా వారి టాలెంట్‌ను బట్టి ప్రోత్సహించడం మంచిది. ఒకప్పుడు తమ ఇల్లు, ఊరు దాటి రాని అమ్మాయిలు ఈ రోజు సముద్రాలు, ఖండాలు దాటి, వేల మైళ్ళ దూరంలో కొత్త వాతావరణం, కొత్త సంస్కృతులు, మనుషుల మధ్య చక్కగా చదువుకుంటూ, ఉద్యోగాలు చేసుకుంటున్నారు. మారేకాలంతో బాటు మనమూ మారాల్సిందే ! మార్పు ప్రగతికి ఒక చిహ్నమని గుర్తించాలి. మనలో మన ఆలోచనల్లో ఛేంజ్ అనేది లేకపోతే ఈ రోజు మానవజాతి ఇంత అభివృద్ధి సాధించలేకపోయేది.

వయసనేది జీవితంలో ఒక మధురమైన, అద్భుతమైన ఘట్టం. జీవితంలో అత్యంత విలువైనది, ఉత్పాదకమైనది కూడా యుక్తవయసే!

ఒక మధురమైన, అద్భుతమైన ఘట్టం. జీవితంలో అత్యంత విలువైనది, ఉత్పాదకమైనది కూడా యుక్తవయసే! ప్రతి వ్యక్తిలో అంతర్గతంగా చాలా మానసిక శక్తి ఉంటుంది. అయితే ఈ మానసిక శక్తి పరిస్థితులు, పద్ధతులను బట్టి మంచిగా మారవచ్చు లేదా చెడుగా మారవచ్చు. చాలామంది యువత తమలోని ఈ మానసిక శక్తిని సరిగా ఛానలైజ్ చేసుకోలేక జీవితంలో చాలా కోల్పోతారు. నిరాశా నిస్పృహాలకు లోనవుతారు. మద్యానికి, మత్తుమందులకు బానిసలు కావడమో, ఆత్మహత్యలకు పాల్పడటమో లేదా సంఘ వ్యతిరేక శక్తులుగానో, తీవ్రవాదులుగానో మారిపోతారు. ప్రతి వ్యక్తిలో నూటికి నూరుశాతం అన్నీ ప్లస్ పాయింట్స్ ఉండకపోవచ్చు. ప్రతి మనిషిలో బ్లాక్ అండ్ వైట్ రెండూ ఉంటాయి. తనలోని మైనస్ పాయింట్స్‌ను వీలయినంత వరకు తగ్గించుకుని, పాజిటివ్ పాయింట్స్‌ను బలోపేతం చేసుకుంటూ ముందుకెళ్తే, ఆ యువతీ యువకులు భవిష్యత్తులో కేవలం మనుషులుగానే కాకుండా, మంచి వ్యక్తిత్వమున్న పరిపూర్ణ వ్యక్తులుగా తయారవుతారు. నేటి యువతే, రేపటి భవిత అనే నినాదం సార్థకమవు తుంది.





తెలివితేటలను బట్టే చదువొస్తుందా!

ఒకే తల్లి కడుపున పుట్టిన ఇద్దరు పిల్లల్లో ఒకడు గొప్ప ఇంజనీరో, డాక్టరో అయితే రెండోవాడు పదోతరగతి నాలుగుసార్లు రాసినా పాసవలేకపోతాడు. అదే రక్తం పంచుకుని పుట్టి, అదే ఇంట్లో పెరిగి, అదే తిండి తింటున్న ఆ ఇద్దరు పిల్లల చదువు విషయంలో ఎందుకంత తేడాలొచ్చాయి? వారసత్వాన్ని బట్టి తెలివితేటలు వస్తాయని కొందరంటే, పెరిగే వాతావరణాన్ని బట్టి మనిషి బుద్ధి పెరుగుతుందని కొందరంటారు. ఒక వ్యక్తి తెలివిపరుడా, అమాయకుడా అన్నది ఎక్కువగా వారసత్వాన్ని బట్టేనని చాలా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. తల్లిదండ్రులిరువురు మందమతులైతే ఆ పుట్టే పిల్లలు కూడా మందమతులుగా పుట్టే అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే తల్లిదండ్రులిరువురు మంచి తెలివిపరులైతే వారి పిల్లలు కూడా అంతే తెలివిగలవారయే అవకాశముంది. అయితే 'పండిత పుత్ర శుంఠః' అనే సామెత కూడా చాలాసార్లు నిజం కావచ్చు. తెలివనేది జీన్స్ ద్వారా ఒకతరం నుంచి ఇంకో తరానికి సంక్రమిస్తుంది. అయితే దాన్ని సరిగా పెంచి, పోషించి పదును పెట్టాల్సిన బాధ్యత ఆ తల్లిదండ్రుల పైన, ఇంటి వాతావరణం, స్కూలు వాతావరణం పైన ఆధారపడి వుంటుంది. విత్తనం మంచిదైనా, మొక్కైన తర్వాత అది పెరిగే దానికి సారవంతమైన నేల, నీరు, ఎరువులు ఎలా ముఖ్యమో, అలాగే మెదడు బాగా పెరిగి, తెలివి పెరిగే దానికి కూడా మంచి ఆహారం, ప్రోత్సాహకర మైన కుటుంబ వాతావరణం చాలా ముఖ్యం. వీటికి తోడు ఆ వ్యక్తి యొక్క దీక్ష, పట్టుదల, కృషి కూడా తోడయితే అతడి తెలివి తేటలకు

> మెదడు బాగా పెరిగి, తెలివి పెరిగే దానికి మంచి ఆహారం, ప్రోత్సాహకర మైన కుటుంబ వాతావరణం చాలా ముఖ్యం.



తిరుగే వుండదు. కృషి, పట్టుదల వల్ల ఉన్న తెలివి ఎలా పెరగ్గలదో అలాగే బద్ధకం, సోమరితనం, చొరవ, కృషి లేకపోవడం వల్ల ఉన్న తెలివి కూడా ఊడిపోయే అవకాశం ఉంది. పుట్టిన వెంటనే పాప మెదడు బరువు సుమారు 350 గ్రాములుంటే ఆ పాప పెద్దయ్యి 18 ఏళ్ల వయసు వచ్చేసరికి అది నాలుగింతలుగా పెరుగుతుంది. అంటే పెద్దయిన తర్వాత మెదడు బరువు సుమారు1400 గ్రాములుంటుంది. పుట్టిన రెండు మూడు సంవత్సరాలలోనే మెదడు పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత తల్లిదండ్రులు పిల్లల పెంపకంలో మొదటి మూడు సంవత్సరాల వరకు అత్యంత శ్రద్ధ వహించాలి. మెదడు పెరుగుదలకు మంచి ఆహారంతోపాటు, తలకు దెబ్బలు తగలకుండా చూడటం, మెదడు వాపులాంటి వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

మంచి తెలివి గల వ్యక్తి ఒక విషయాన్ని త్వరగా అర్థం చేసుకుని తన అనుభవాల ద్వారా భవిష్యత్తును లాభ దాయకంగా మల్చుకో గలదు.

ఈ లోకంలో అందరూ ఒకే ఒడ్డూ పొడవూ ఎలా వుండరో, వారి బుర్రలు కూడా ఒకలాగే వుండవు. ఏవైనా సమస్యలొచ్చినప్పుడు కొందరు తెలివిగా ఆలోచించి, సులభంగా సత్వరంగా పరిష్కరించు కుంటారు. మరికొందరు ఎక్కువ టైం తీసుకుంటారు. అయినా సరిగా పరిష్కరించుకోలేరు. ఏదైనా కొత్త విషయం చెప్తే కొందరు సులభంగా గ్రహిస్తారు. మరికొందరికి ఒకటికి, రెండుసార్లు విడమర్చి చెబితేగాని అర్థంకాదు. పదిలో ఏడు తీసివేస్తే ఎంత అని అడిగితే 'మూడు' అని వెంటనే సమాధానం ఒక పిల్లవాడు చెబితే, పదివేళ్లు చూపించి, ఏడువేళ్లు మూసివేసి మిగిలిన మూడు వేళ్లని చూపిస్తే గాని మూడు అని సమాధానం చెప్పలేని పిల్లలు కొందరుంటారు. ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, నేర్చుకోవడం, పరిస్థితులకనుగుణంగా అడ్జస్ట్ కావడమనేది అందరూ ఒక్కలాగే చేయలేరు. తెలివితేటలంటే వాటిలో ఉన్న తేడానే!

మంచి తెలివి గల వ్యక్తి ఒక విషయాన్ని త్వరగా అర్థం చేసుకుని తన అనుభవాల ద్వారా భవిష్యత్తును లాభదాయకంగా మల్చుకోగలదు. తనకనుకూలంగా విషయాలను మార్పుచేసుకోగలదు. మంచి ఊహాశక్తి, ఆత్మస్థయిర్యం, ఉంటాయి. తన ప్రవర్తనను తానే ఎనలైజ్ చేసుకోగలదు. తనకేం కావాలో అది ఎలా సాధించాలో కూడా ప్లాన్ చేసుకోగలదు. తెలివితేటలు కేవలం మానవులకే సొంతం కాదు. జంతువులకు, పక్షులకు

కూడా తెలివితేటలుంటాయి. పక్షులు గూళ్లు అల్లడం కూడా తెలివికి సంబంధించినదే! అతి తెలివిపరుడిని మనం 'నక్క తెలివి' గలవాడుగా అంటూ ఉంటాం.

ఐ.క్యు. అంటే ఏమిటి?

ఐ.క్యు. అంటే ఇంటిలిజెన్స్ కోషెంట్. ఇది ఒక వ్యక్తియొక్క తెలివి తేటలకు సూచిక. అదే వయసు కలిగిన ఇతర వ్యక్తులతో పోల్చితే అతని మానసిక ఎదుగుదల ఎంత అనేదే ఐ.క్యు. అయితే ఒకసారి ఉన్న ఐ.క్యు. జీవితాంతం అలాగే వుంటుంది. క్లాసులో ఒక బ్రైట్ స్టూడెంట్ వుంటే అతడు సామాన్యంగా ఎప్పుడు తెలివిపరుడే! అలాగే డల్ స్టూడెంట్ ఎప్పుడూ డల్లే! అయితే ఇది పరిస్థితులను బట్టి కొంత మారవచ్చు. తెలివైన విద్యార్థిలో అతని కృషివల్ల ఐ.క్యు. ఇంకా కొంత పెరగవచ్చు. అలాగే డల్ స్టూడెంట్ మరింత బద్ధకించి, ఏ మాత్రం శ్రద్ధ కనపరచకపోతే ఉన్న ఐ.క్యు. ఇంకా తరగవచ్చు. దృష్టిలోపం, వినికిడి లోపం, అనారోగ్యం, ఇతర శారీరక లోపాలవల్ల ఐ.క్యు. కొంతమేరకు తగ్గవచ్చు.

ఐ.క్యు. అంటే కోషెంట్. ఇది ఒక తెలివి తేటలకు సూచిక. అదే వయసు కలిగిన ఇతర పోల్చితే అతని మానసిక ఎదుగుదల ఎంత అనేదే ఐ.క్యు.

చాలామందికి ఐ.క్యు. ఏవరేజ్‌గా ఉంటుంది. చాలా ఎక్కువ, చాలా తక్కువ ఐ.క్యు. ఉన్నవారు జనాభాలో చాలా తక్కువగానే ఉంటారు. దాదాపు 80 శాతం మందికి 90 నుంచి 110 రేంజ్‌లో ఐ.క్యు. ఉంటుంది. సమాజంలో సగటు మనుషులే ఎక్కువ. చాలా ఎక్కువ ఐ.క్యు. అంటే 150 ఆపైన ఉన్నవారు నాలుగొందలకు ఒకరుంటారు. వీరు అత్యున్నత మేధావి వర్గానికి చెందినవారు. చాలా తక్కువ ఐ.క్యు. అంటే 25 కంటే తక్కువ ఉన్నవారు రెండువేల మందిలో ఒకరుంటారు.

ఐ.క్యు.ని కొలిచేదెలా?

కరెంటును, వేడిని కొలిచినంత సులభంగా ఐ.క్యు.ను కొలవలేం. ఇంటిలిజెన్స్ అంటే కామన్ సెన్స్ అని కొందరు, జడ్జిమెంట్ అని కొందరు అంటారు. దైనందిన సమస్యలను సమర్ధవంతంగా పరిష్కరించుకొనే దానికి వ్యక్తి తనను తాను మలచుకోవడమే ఇంటిలిజెన్స్ తప్ప కేవలం కామన్‌సెన్స్ ఒక్కటే ఇంటిలిజెన్స్ కాదు!

ఐ.క్యు.ను కొలిచే ముందర ఆ వ్యక్తి మానసిక వయసును నిర్ధారించాలి. ఒక ఏడేళ్ల శారీరక వయసు కలిగిన బాలుడు, జనాభాలో 75 శాతం మంది అదే వయసు కల్గిన పిల్లలు చేయగలిగిన పరీక్షలు చేయగలిగితే ఆ బాలుడి మానసిక వయసు కూడా ఏడని లెక్కిస్తారు. అలా కాకుండా ఏడేళ్ల శారీరక వయసు కలిగిన బాలుడు, తొమ్మిదేళ్ల శారీరక వయసు కలిగిన బాలుడి పరీక్షలు చేయగలిగితే ఆ బాలుడు మానసిక వయసును తొమ్మిదిగా తీసుకుంటారు. ఏడేళ్ల బాలుడు ఐదేళ్ల శారీరక వయసుకు మించిన పరీక్షలు చేయలేకపోతే, ఆ బాలుడి మానసిక వయసును ఐదేళ్లగానే నిర్ధారిస్తారు. ఏడేళ్ళ బాలుడు, ఏడేళ్ల బాలుడి పరీక్షలు చేస్తే అతడికి నార్మల్ లేదా ఏవరేజ్ ఐ.క్యు. ఉందంటారు. తొమ్మిదేళ్ల బాలుడి పరీక్షలు చేయగలిగితే అతడికి సుపీరియర్ ఐ.క్యు. ఉందని అలాకాక ఐదేళ్ల బాలుడి పరీక్షలు మాత్రమే చేయగలిగితే సబ్‌నార్మల్ ఐ.క్యు. ఉన్నట్టు నిర్ధారిస్తారు. ఒక వ్యక్తి మానసిక వయసు నిర్ధారించిన తర్వాత దానిని శారీరక వయసుచే భాగించి, వచ్చిన దానిని వందచే గుణిస్తే, ఆ వ్యక్తి ఐ.క్యు. ఎంతో తెలుస్తుంది.

ఉదా : ఒక ఎనిమిదేళ్ల పాపకు, పన్నెండేళ్ల మానసిక వయసుగా పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారిస్తే, ఆ పాప ఐ.క్యు. $12/8 \times 100 = 150$.

పదహారు సంవత్సరాల తర్వాత శారీరక వయసు ఎంత పెరిగినా, మానసిక వయసు మాత్రం పదహారు దగ్గరే ఆగిపోతుందన్న శాస్త్రీయ సత్యాన్ని 'టెర్‌మెన్' అనే సైకాలజిస్ట్ చెప్పినప్పుడు అందరూ ఆశ్చర్య పోయారు. పదహారేళ్ల తర్వాత మెదడు, తెలివితేటలు కొత్తగా పెరగవు. అలా ఎవరికైనా పెరిగినట్లనిపిస్తే, అది కేవలం అనుభవం వల్ల, జీవితం నేర్పిన పాఠాలే తప్ప, ఒరిజినల్ ఐ.క్యు. పెరగడం మాత్రం కాదని టెర్‌మెన్ తన పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించాడు.

చదువుకు ఐ.క్యు.కు సంబంధం ఉందా?

ఒక వ్యక్తి ఐ.క్యు.ని బట్టి అతడెంతవరకు చదువులో పైకెళ్లగలడనేది ఇంచుమించుగా నిర్ధారించవచ్చును. ఏదైనా డిగ్రీ చదవాలంటే కనీసం నూటపదిశాతం ఐ.క్యు. ఉండాలి. 'మెడిసిన్, ఇంజనీరింగ్, పోస్ట్

గ్రాడ్యుయేషన్, పి.హెచ్.డి., సి.ఏ. లాంటి ఉన్నత చదువులు చదవాలంటే నూటఇరవై అయిదు పైబడిన ఐ.క్యు. ఉండాలి. వంద ఐ.క్యు. ఉన్నవారు ఇంటర్ వరకు చదవగలరు. వందకంటే కొంచెం తక్కువ ఉన్నవారు స్కూల్ ఫైనల్ వరకు లాక్కెళ్లగలరు. 75 ఐ.క్యు. ఉన్నవారు తొమ్మిదోక్లాసు వరకు లాక్కొచ్చి పది కంప్లీట్ చెయ్యకుండా మిగిలిపోతారు. 70 కంటే తక్కువ ఐ.క్యు. ఉన్నవారికి కొంత ప్రత్యేక శిక్షణ, ప్రత్యేక స్కూళ్లలో బోధన కావాలి. 50 నుంచి 70 మధ్యవారు ఏ అవాంతరాలు రాకపోతే తమంత తాముగా బ్రతగ్గలరు. 50 కంటే తక్కువ ఉన్నవారు చిన్న చిన్న ప్రమాదాల నుంచి కూడా తమను తాము కాపాడుకోలేరు.

తెలివితేటలంటే కేవలం చదువేనా!

తెలివితేటలంటే కేవలం చదువుకు సంబంధించిన విషయంగానే ఎక్కువమంది భావిస్తారు. చదువుకు సంబంధించిన తెలివితేటలు కేవలం ఒకరకం మాత్రమే! నలుగురితో ఎలా సర్దుకుపోవాలి, సమాజంలో ఎలాపైకి రావాలి, స్నేహితులను ఎలా చేసుకోవాలి, పేరు, ప్రఖ్యాతులు ఎలా సంపాదించాలి, అందరినీ ఎలా ఒప్పించాలి– ఇవన్నీ కూడా తెలివితేటలకు సంబంధించినవే! ఈ లక్షణాలన్నిటినీ కలిపి 'సోషియల్ ఇంటిలిజెన్స్' అంటారు. ఈ లక్షణాలున్న వారికి చదువుతో పనిలేదు. చదువులో జీరోలైనా, నల్గురిలో హీరోలుగా వీరు నెట్టుకురాగలరు. రాజకీయ నాయకులు, సేల్స్‌మెన్, సంఘసేవకులు, వీరందరు తమతమ రంగాల్లో పైకి రావడానికి ముఖ్య కారణం సోషియల్ ఇంటిలిజెన్స్. మరికొందరిలో చేతినైపుణ్యం, యంత్రాలతో, పరికరాలతో పనిచేసే నైపుణ్యము బాగా వుంటాయి. దీనిని 'మెకానికల్ ఇంటిలిజెన్స్' అంటారు. మంచి కార్పెంటర్స్, ఇంజనీర్స్, టెక్నీషియన్స్ వీరందరిలో మెకానికల్ ఇంటిలిజెన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వీరికి చదువు తక్కువైనా, చేయి తిరిగిన నిపుణులుగా తమతమ వృత్తుల్లో బాగా పైకి వస్తారు.

తెలివితేటలంటే కేవలం చదువుకు సంబంధించిన విషయంగానే ఎక్కువమంది భావిస్తారు. చదువుకు సంబంధించిన తెలివితేటలు కేవలం ఒకరకం మాత్రమే!

ఇక మూడవది 'అబ్‌స్ట్రాక్ట్ ఇంటిలిజెన్స్' మనిషికి మాత్రమే ఉన్నది జంతువులకు లేని ముఖ్య లక్షణం ఇదే! నంబర్లు, సింబల్స్, ఫార్ములాలు, బొమ్మలు లాంటివి ఉపయోగించి చేసే కొత్తకొత్త పనులు, ప్రయోగాలు



ఈ కోవలోకే వస్తాయి. కవులు, రచయితలు, సైంటిస్టులు, లాయర్లు, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు వీరందరిలోని ప్రతిభకు మూలకారణం ఈ అబ్‌స్ట్రాక్ట్ ఇంటిలిజెన్సే! క్రియేటివిటీ ఉండే కవుల్లో, ఆర్టిస్టుల్లో ఈ రకమైన తెలివితేటలు కూడా తోడైతే వారు వారి వారి వృత్తిలో మరింత స్పీడుగా ముందుకు దూసుకుపోగలరు. ప్రతివ్యక్తిలో ఈ మూడు రకాల తెలివితేటలు కొద్దోగొప్పో ఉంటాయి. కొందరిలో సోషియల్ ఇంటిలిజెన్స్ ఎక్కువగా ఉండి మిగతా రెండు తక్కువగా ఉండవచ్చు. ఇలాంటి వారు చదువులో రాణించకపోయినా సమాజంలో బాగా గుర్తింపు పొంది రాణిస్తారు. మరికొందరిలో చదువు, పరిశోధనాశక్తి చాలా ఎక్కువగా వుండి బంగారు పతకాలు సాధించవచ్చు. కానీ వారికి ఫ్రెండ్స్, బయటి ప్రపంచంతో సంబంధాలు, నల్గురితో సర్దుకుపోవడం, రాణించడం, వ్యక్తిగత, కుటుంబ జీవితంలో కాని సోషియల్ లైఫ్‌లలో కాని అడ్జస్ట్ కాలేక ఇబ్బందులకు గురవుతారు.

మనిషి సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా బతికే దానికి అతి తెలివితేటలు అనవసరం. ఉన్న తెలివి తేటలతోనే, నల్గురిలోను, నెగ్గుకు రావడానికి కృషి, పట్టుదల, చిత్తశుద్ధి చాలా అవసరం.

ఏది ఏమైనా మనిషి సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా బతికే దానికి అతి తెలివితేటలు అనవసరం. ఉన్న తెలివితేటలతోనే, నల్గురిలోను, సమర్థవంతంగా నెగ్గుకు రావడానికి కృషి, పట్టుదల, చిత్తశుద్ధి చాలా అవసరం. కొందరికి బుర్ర ఉన్నా దానిని సరిగా ఉపయోగించరు. కొందరు కొన్ని విషయాల్లో తెలివిగా ఉన్నా, మరికొన్ని విషయాల్లో ఫూల్స్‌లాగా ప్రవర్తిస్తారు. మరీ అతి తెలివిపరులు తమ మేధాశక్తితో కుతంత్రాలు, దుర్మార్గాలు చేయడం, చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి సంఘ వ్యతిరేక పనులకు పాల్పడటం, అనేక దురలవాట్లకు లోనవడం తెలివి ఎక్కువ ఉన్నా, జీవితానికొక పద్ధతి, క్రమశిక్షణ లేకుండా, తెగిన గాలిపటంలా గమ్యం లేకుండా పోతారు.



ఈ ప్రపంచంలో అందరూ జీనియస్‌లే ఉండరు. అన్ని రకాల ఐ.క్యు.లున్నవారు సమాజంలో ఎప్పుడూ ఉంటూ, ఆ బేలెన్స్‌ని మెయింటెన్ చేస్తుంటారు. ఐ.క్యు.ని పెంచే దానికి మందులంటూ ఇంతవరకూ ఎవరూ కనిపెట్టలేదు. బహుశ కనిపెట్టలేరేమో కూడా! ఎందుకంటే ఐ.క్యు. పెంచే మందును కనిపెట్టడమంటే మనిషికి మరణం లేకుండా అమరత్వాన్ని ప్రసాదించే మందును కనిపెట్టడంలాంటిదే!

ఐ.క్యూ. శాతం	జనాభాలో వారి శాతం	కేటగిరి పేరు
150- ఆపైన	నాలుగొందల్లో ఒకరు	జీనియస్
120-150	నూటికి ఆర్గురు	వెరీ సుపీరియర్
110-120	నూటికి పదముగ్గురు	సుపీరియర్
90-110	నూటికి అరవైమంది	ఏవరేజ్
80-90	నూటికి పదముగ్గురు	డల్
70-80	నూటికి ఆర్గురు	ఫీబుల్ మైండెడ్
50-70	నూటికి ఒకరు	మోరాన్
25-50	ఐదువందల్లో ఒకరు	ఇంబెసైల్
25 కంటె తక్కువ	రెండు వేలమందిలో ఒకరు	ఇడియట్

ఐ.క్యూ.ని పెంచే దానికి మందులంటూ ఇంతవరకూ ఎవరూ కనిపెట్టలేదు.

ooo

మందును కనిపెట్టడం లాంటిదే!





క్రియేటివిటీ పెంచేందుకు మందులున్నాయా!

మనిషి మెదడులోని కుడివైపు భాగం బాగా వృద్ధి చెందిన వారిలో సృజనాత్మకత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఎడమ వైపు బాగా వృద్ధి చెందిన వారిలో గణితం, తర్కం, శాస్త్రీయ పరిశోధనా శక్తి ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఒక ఆత్రేయ లాగానో, సి. నారాయణ రెడ్డి లాగానో, వేటూరి లాగానో వందల వందల పాటలు మనమెందుకు వ్రాయలేకపోతున్నామని అప్పుడప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యం కల్గవచ్చు. అలాగే సుబ్బన్న శతావధాని లాగానో, నరాల రామిరెడ్డి లాగానో, నాగఫణి శర్మ లాగానో అష్టావధానం, శతావధానం, సహస్రావధానం చేసేవారికి బుర్ర కొచ్చినన్ని పద్యాలు, ఆశువులు మనకెందుకు రావడం లేదని బుర్ర గోక్కున్నా మనకు కనీసం ఒక పద్యమూ, కవితా వచ్చి చావదు! క్రియేటివిటీ అనేది చాలా మందికీ జీన్స్ ద్వారా వారసత్వంగా సంక్రమిస్తుంది. అయితే పండిత పుత్రులు శుంఠలయిన వారున్నారు, అలాగే శుంఠల పుత్రులు పండితులయిన వారు కూడా ఉన్నారు!

ముత్యాలముగ్గు సినిమాలో రావుగోపాలరావు "ప్రతి మనిషికి కొద్దో గొప్పో కళా పోషణ ఉండాలయ్యా" అన్నట్లు, ప్రతి వ్యక్తిలోను కొద్దో గొప్పో క్రియేటివిటీ ఉంటుంది. అయితే ఆ డిగ్రీలోనే తేడా! సాధన, శ్రమ, పరిశీలన ద్వారా తనలో అంతర్గతంగా ఉన్న సృజనాత్మకతకు సాన పెట్టితే అది ప్రకాశిస్తుంది, వెలుగులోకి వస్తుంది. మనిషి మెదడులోని కుడివైపు భాగం బాగా వృద్ధి చెందిన వారిలో సృజనాత్మకత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఎడమ వైపు బాగా వృద్ధి చెందిన వారిలో గణితం, తర్కం, శాస్త్రీయ పరిశోధనా శక్తి ఎక్కువగా ఉంటాయి.



కొత్తగా, వెరైటీగా, ఒరిజినల్‌గా, నావల్‌గా ఉన్న దేనినైనా క్రియేటివిటీ అనొచ్చు. మాటల్లో చతురత, చేతల్లో నవ్యత లేకపోతే

మనిషి యాంత్రికంగా మారిపోతాడు. ఒకరిని అనుకరించడం కంటే, ఎవరి ఆలోచనలకు వారే కార్యరూపం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తే క్రియేటివిటీ మెల్లగా పెరుగుతుంది. క్రియేటివిటీలో ఒక్కసారి రిస్క్ కూడా ఉంటుంది. ఆ రిస్క్ తీసుకుని ఒక చిన్న విషయాన్నే నావల్‌గా, వెరైటీగా ప్రెజెంట్ చేయడమే – సృజనాత్మకత అంటే! వంకాయ కూర చాలా మంది చేయవచ్చు. కానీ అదే వంకాయ కూరను ఒక్కోసారి ఒక్కో టేస్ట్‌లో వెరైటీగా చేయడమే ఆ గృహిణి యొక్క క్రియేటివిటీ. కొందరు గృహిణులు చిన్న ఇల్లైనా ఎంతో అందంగా పొందికగా అలంకరించుకుంటారు. మరికొందరికి అంతఃపురాల్లాంటి భవంతులున్నా, అవి రైల్వే ప్లాట్‌ఫారమ్ కంటే ఘోరంగా ఉంటాయి. విషయం పాతదైనా, ఆ చెప్పే పద్ధతిలో కొత్తదనం ఉంటే అది అందరినీ ఇట్టే ఆకట్టుకుంటుంది. కె. విశ్వనాథ్, రాఘవేంద్రరావు, దాసరి నారాయణరావు, ఎస్వీ కృష్ణారెడ్డి, రాంగోపాల్‌వర్మలాంటి సినిమా దర్శకులు తీసిన చిత్రాలు అంతగా సక్సెస్ అయ్యేందుకు కారణం వారిలో ఉన్న అద్భుతమైన సృజనాత్మకశక్తివల్లే! మనం రోజు టి.వి.లో చూసే అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్స్ చూడండి. కొన్నింటిని ఎంత వెరైటీగా, ఇంప్రెసివ్‌గా ప్రజెంట్ చేస్తారో! అదే క్రియేటివిటీ!

క్రియేటివ్ వ్యక్తుల ఆలోచనా ధోరణిలోనే ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. మామూలు వ్యక్తులు ఏదైనా ఒక విషయం గురించి ఒకే యాంగిల్‌లోంచి ఆలోచిస్తే, క్రియేటివ్ వ్యక్తులు అదే విషయాన్ని, ఎన్నో కోణాల్నుంచి ఆలోచించగలరు. కళలకు సంబంధించిన సృజనాత్మకత అన్ని సంస్కృతుల్లోను ఉంటే, శాస్త్రీయమైన సృజనాత్మకత పాశ్చాత్య సంస్కృతిలోనే బాగా డెవలప్ అయింది. అయితే దీనివల్ల నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. అణ్వాయుధాలు కనుక్కోవడం సైంటిఫిక్ క్రియేటివిటీ అయినా, దానివల్ల ప్రపంచంలో విధ్వంసం జరిగి శాంతి లేకుండా పోయే అవకాశముంది. ఈ విపత్తులోంచి ఎలా బయట పడాలో ఆ క్రియేటివ్ బ్రెయిన్స్ భవిష్యత్తులో సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుంది!

స్తుల ఆలోచనా ధోరణిలోనే ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. మామూలు వ్యక్తులు ఏదైనా ఒక విషయం గురించి ఒకే యాంగిల్ లోంచి ఆలోచిస్తే, విషయాన్ని, ఎన్నో కోణాల్నుంచి ఆలోచించ గలరు...

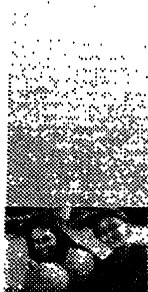


సృజనాత్మకత దేవుడి వరమని, అది అందరికీ అబ్బే విద్య కాదని, ఏ కొద్దిమంది 'జీనియస్'లకో మాత్రమే అది అలవడుతుందని

అంటుంటారు. కాని పూర్తిగా ఇది నిజంకాదు. మనం రోజూ ఎంతోమంది అతి సాధారణ వ్యక్తులను బస్టాండ్, రైల్వే స్టేషన్లో చూస్తుంటాము. వారిలో కొందరికి ఎంతో క్రియేటివిటీ ఉన్న విషయాన్ని గమనిస్తూనే ఉంటాము. రోడ్డుమీద బొగ్గుతో బొమ్మలు గీసే ఒక భిక్షగాడ్ని మనం చాలాసార్లు చూసే ఉంటాము. అతనిలో నిజంగా ఎంత క్రియేటివిటీ ఉందో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. తెలివితేటలు, సృజనాత్మక శక్తి రెండూ వేరు వేరు విషయాలే తప్ప ఒకటి మాత్రం కాదు. అద్భుతమైన తెలివిగలవారంతా క్రియేటివ్ కాలేరు. అలాగే క్రియేటివ్ వ్యక్తులందరికీ అమోఘమైన తెలివితేటలు ఉండాల్సిన పనిలేదు. మేధావులు, క్రియేటివ్ వ్యక్తులు, పిచ్చివారు వీరందరికి దగ్గర సంబంధ ముంటుందని 'లాంబ్రోసో' అనే ఆయన వాదన.

మెంటల్ పేషంట్స్ ఎలా వింతగా ఆలోచిస్తారో, క్రియేటివ్ కూడా అలాగే అసాధారణంగా ఆలోచిసారు.

ఎలాగైతే మెంటల్ పేషంట్స్ వింతగా ఆలోచిస్తారో, క్రియేటివ్ వ్యక్తులు కూడా అలాగే అసాధారణంగా ఆలోచిస్తారని ఆయన సిద్ధాంతం! మెదడులో తళుక్కుమని మెరిసే ఆలోచనలే అద్భుతంగా ఆకట్టుకుంటాయి. చాలామందికి నిద్రలోనో, కలలోనో, బాత్‌రూంలోనో ఐడియాలు ఫ్లాష్‌లాగా వెల్తుతాయి. కళాకారులకు బీదరికానికి అవినాభావ సంబంధముంది. ఈనాటి గొప్ప గొప్ప కళాకారులందరూ ఒకప్పుడు చిన్న చిన్న స్థాయినుండి పైకి వచ్చినవారే! కడుపులో ఆకలి మంటలు రగులుతుంటే సృజనాత్మకత అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతుంది. మూడు పూటలా కడుపు నిండిన వాడికి కళలతోను, క్రియేటివిటీతోను పనేముంది!



గంజాయి, మద్యం, మెస్కలిన్, ఎల్.ఎస్.డి.లాంటి మందులు తాత్కాలికంగా సృజనాత్మకతను పెంచుతాయి. చాలామంది కవులు, రచయితలు డ్రింక్ లేనిదే తమ పనిలో ముందు కెళ్లలేరు. కానీ పోను పోను ఆ మద్యమే వారి మెదడును నిర్వీర్యం చేసి వారిలోని సృజనాత్మ కతను పూర్తిగా నాశనం చేస్తుందన్న సత్యం వారికి మొదట్లో తెలియక పోవచ్చు. కొందరికి స్మోక్ చేస్తేగాని, మరికొందరికి నశ్యం పీలిస్తేగాని బుర్ర పనిచేయదు. మనలో చాలామందికి కాఫీ త్రాగితే కాని మైండ్

పని చేయదు. ఎంతో క్రియేటివిటీ ఉన్న మహా మహా రచయితలు, కళాకారులు కేవలం వారి దురలవాట్లతో పూర్తిగా పతనమయిన సత్యాన్ని చరిత్రే మనకు చెపుతున్నది.

యువత చాలామంది చదువుకిచ్చినంత ప్రాధాన్యత వారిలోని సృజనాత్మకతకు ఇవ్వరు. బ్రతుకు తెరువుకు చదువు అవసరం.కానీ, క్రియేటివిటి వల్ల ప్రయోజనం లేదని వీరి ఆలోచన కావచ్చు. కేవలం బ్రతుకు దెరువుకు చదువు కావాలేమో కానీ, ఏ వ్యక్తినైన సమాజంలో ఉన్నతస్థానంలో నిలబెట్టేది అతనిలోని క్రియేటివ్ ఎబిలిటీస్ మాత్రమే ! అందుచేత విద్యార్థులు, యూత్ చదువుతోపాటు ఏదో ఒక ఎక్స్ట్రా టేలెంట్ కూడా డెవలప్ చేసుకుంటే వారు జీవితంలో మిగతా వారికంటే ఓ మెట్టు పైన ఉంటారు. చదువనేది జీవితానికి అర్థాన్ని ప్రసాదిస్తే, క్రియేటివిటీ జీవితానికి పరమార్థాన్ని ఇస్తుంది.

యువత చాలామంది చదువు కిచ్చినంత ప్రాధాన్యత వారిలోని సృజనాత్మ కతకు ఇవ్వరు. బ్రతుకు తెరువుకు చదువు అవసరం కానీ, క్రియేటివిటి వల్ల ప్రయోజనం లేదని వీరి ఆలోచన .

ఏ సమాజంలో అయితే కళలు, కళాకారులు, సృజనాత్మకత వెల్లివిరుస్తాయో, ఆ సమాజంలో సుఖశాంతులు సదా నాట్యమాడుతాయి. సృజనాత్మతకు, కులం, మతం, భాష, దేశం వంటివి అడ్డుకాదు. ఒక మంచి పాట, మంచి సంగీతం, మంచి ఆర్ట్ వారందించినా మనందరం ఆనందిస్తాం! అదే సృజనాత్మకతలోని గొప్పదనం!





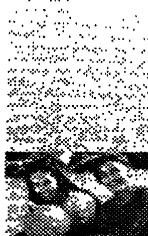


పరీక్షలకు ఎలా ప్రిపేర్ కావాలి!

వేసవికాలం ఎండలతో బాటు పరీక్షల సీజన్ కూడా మొదలౌతుంది. విద్యార్థులంతా మార్చి నెల వచ్చిందంటే తెగ ఆరాటపడిపోతూ వుంటారు. బాగా చదివే స్టూడెంట్లయితే పరీక్ష పేపర్ ఎలా వుంటుంది? ఎక్కడ సెంటర్ పడుతుంది? అందరికంటే బాగా ఎలా రావాలి? ఇలాంటి ఆలోచనలు. ఇక అంతంత మాత్రం చదివే వాళ్ళకు మాత్రం గుండెల్లో రైళ్ళు పరిగెడుతూ వుంటాయి. సంవత్సరంలో ఒక్కసారి కూడా పుస్తకం తెరవని వాళ్ళు ఒక్క నెలలో సంవత్సరం సిలబస్ బట్టీపట్టి పరీక్షలు రాయాలంటే టెన్షన్ కాక మరేం వుంటుంది?

విద్యార్థులలో కొంతమంది కష్టపడి చదివి మంచి మార్కులతో పాస్ అయితే మరికొంతరు అందులో వుండే తృప్తి, ఆనందం అనుభవించడం మానేసి కాపీలు కొట్టడానికి సిద్ధపడతారు.

ప్రతి పనికీ సులభమార్గాలు, అడ్డదారులు తొక్కే మనస్తత్వం మనది. ఇక విద్యార్థులయితే కష్టపడి చదివి మంచి మార్కులతో పాస్ అయితే అందులో వుండే తృప్తి, ఆనందం అనుభవించడం మానేసి కొందరు కాపీలు కొట్టడానికి సిద్ధపడతారు. సంవత్సరం మొత్తం సినిమాలకూ, షికార్లకూ తిరిగి చివర్లో పరీక్షలకి చదవకుండా కాపీ కొట్టడానికి సిద్ధమైపోతారు. వీళ్ళు చెడుతున్నది కాక తోటి విద్యార్థులను కూడా చెడగొట్టే ప్రయత్నం చేస్తారు. కాపీ కొట్టడం యిప్పుడొక పెద్ద రాకెట్‌లా తయారయ్యింది. కానీ ఈ కాపీ వల్ల చిన్న క్లాసులలో పాస్ కావచ్చునేమో గానీ పెద్ద చదువులకు వెళ్ళే కొద్దీ చూచి కాపీ కొట్టడానికి ఏమీ వుండదు. అప్పటివరకూ వీరు చదువు ద్వారా ఏ జ్ఞానాన్ని, తెలివిని పెంచుకున్నారో దాన్ని పై చదువుల పరీక్షల్లో గానీ ఎంట్రన్స్‌లలో గానీ ఉపయోగించి రాయాల్సి వుంటుంది. అప్పుడు ఈ కాపీరాయుళ్ళు బోల్తాపడటం ఖాయం! అందువల్ల కాపీ కొట్టడం ప్రస్తుతం తేలిగ్గా అనిపించినా ఆ తర్వాత మీ కెరీర్‌పై తీవ్ర దుష్ప్రభావం చూపిస్తుందని గుర్తించండి.



పైగా కాపీకొడుతూ పట్టుబడితే అయిదేళ్ళ వరకూ చదువుకునే అర్హత కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా వుంది. అందుకే బుద్ధిగా చదువుకుంటేనే మంచిది కదా!

ఎలా చదవాలి?

చదవడమే ప్రధానం గానీ ఎలా చదివారన్నదీ పెద్ద సమస్య కాదు. చదవడానికి శాస్త్రీయ విధానం అంటూ ఏమీలేదు. ఎవరి వ్యక్తిగత యిష్టానుసారం వాళ్ళు చదువుకోవచ్చు. కొందరు తెల్లవారుఝామునే లేచి చదివితే బాగా అర్థం అవుతుందంటారు. కొందరు అర్ధరాత్రి 1,2 గంటలు వరకూ చదివి పొద్దున 8 గంటల దాకా నిద్రపోతారు. కొందరు అటూ ఇటూ తిరుగుతూ చదివితే మరికొందరు డాబా మీద ఓపెన్ ఎయిర్‌లో చదువుతారు. ఇంకొందరు మ్యూజిక్ వింటూ చదువుతారు. మరికొందరైతే చదివే గంట, రెండు గంటల్లో 5,6 సార్లు టీలు తాగుతారు. మొత్తం మీద ఎలా చూసినా చదివింది బుర్రలోకి ఎక్కడమే ప్రధానంగానీ మిగతావి అంత ముఖ్యం కాదు. అయితే మనం చదివే పద్ధతి మనకు ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చిపెట్టకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

స్వేచ్ఛా వాతావరణంలో చదువుకోవడానికి అలవాటుపడ్డ విద్యార్థులు నిర్బంధ విద్యావిధానాన్ని జీర్ణించుకోలేరు.

ఇక్కడ రెసిడెన్షియల్ విధానం గురించి చెప్పుకోక తప్పదు. ఉదయం 4.30 నుంచి రాత్రి 10.30 వరకూ టైం టేబుల్ ప్రకారం చదివి తీరాలి. ఇది ఒక రకంగా నిర్బంధంగా చదివించడం. స్వేచ్ఛా వాతావరణంలో చదువుకోవడానికి అలవాటు పడ్డ విద్యార్థులు ఈ నిర్బంధ విద్యావిధానాన్ని జీర్ణించుకోలేకపోవచ్చు. అందుకే రెసిడెన్షియల్ కాలేజీల్లో చదివే వాళ్ళలో కొందరు తీవ్ర నిరాశా నిస్పృహలకు లోనవడం, ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడం కూడా జరుగుతూ వుంటుంది.

హిట్ మరియు మిస్ పద్ధతి

"హిట్' పద్ధతి అంటే సంవత్సరం అంతా వదిలేసి పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నపుడు కష్టపడి చదవడం. ఇలా చదివేవాళ్ళు రాత్రిళ్ళు ఎక్కువ మేల్కొని తక్కువ సమయం నిద్రపోతారు. "మిస్" పద్ధతి అంటే చదువు గురించి అస్సలు పట్టించుకోకపోవడం. ఈ రెండు పద్ధతులూ మంచివి కావు. పరీక్ష రోజుల్లో అందరూ కాస్త గట్టిగానే చదివినప్పటికీ జనవరి



దాకా పట్టించుకోకుండా తిరిగి ఆ తర్వాత హడావుడిగా పుస్తకాలు తీయడం మార్చి నాటికి బట్టీపట్టి నాలుగు ముక్కలు పరీక్షల్లో గెలకటం మంచి పద్ధతి కాదు.

ప్లానింగ్ వుండాలి

ప్రణాళికాబద్ధంగా చదవడం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనాలు వుంటాయి. తెలివైన విద్యార్థులు అనుసరించే పద్ధతి యిదే! దీనికొక విధానం వుంది. విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం నుండి పరీక్ష వరకూ గల కాలాన్ని లెక్కలోకి తీసుకుని - రాయబోయే ప్రశ్నలు, పేపర్ల జాబితా తయారు చేసుకుని, వాటిని సమన్వయిస్తూ ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

ఉదాహరణకి పరీక్షలకి ఆరునెలల వ్యవధి వుందనుకోండి. రాయవల్సిన సబ్జెక్టులు 6 అనుకోండి. నెలకు ఒక సబ్జెక్టన్నమాట. ఒక పేపరుకు కనీసం 30 ప్రశ్నలకు సిద్ధం కావాలి. నెలకు 30 ప్రశ్నలంటే రోజుకు 1 ప్రశ్న. రోజుకు ఒక ప్రశ్న అంటే ఎంత తేలికో గమనించండి. అయితే ముందు ప్రిపేరయిన ప్రశ్నల్ని మర్చిపోకుండా మననం చేసుకోవడమో, చూడకుండా రాయడమో చేస్తే మరుపు అనేది వుండదు. ఈ పద్ధతి అనుసరిస్తే పరీక్షల్లో సౌకర్యంగా, తాపీగా కంగారు పడకుండా రాయవచ్చు.

చదవడం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనాలు వుంటాయి.

అదే అసలు చదవడమే రెండు నెలల ముందు మొదలు పెడితే నెలకు మూడు సబ్జెక్టులు (పేపర్స్) చదవాలి. ఒక్కొక్క పేపర్‌కు 30 ప్రశ్నల చొప్పున 30×3 =90 ప్రశ్నలు. అంటే రోజుకు మూడు ప్రశ్నలు. వాటికి సమాధానాలు చదివి గుర్తుంచు కోవాలి. ఇది చాలా కష్టమూ, శ్రమతో కూడుకున్న పని. కానీ చాలామంది యిలాగే చదువుతారు. కొందరు మరీ ఘోరంగా నెలరోజులు, లేదా పరీక్ష రోజుల్లో పుస్తకాలు తెరవడం అంటే దాదాపు గంటకో ప్రశ్నకై ప్రిపేర్ కావాలి. ఇది మైండ్ మీద తీవ్ర ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుంది.



పరీక్ష హాల్‌లో ఏం చెయ్యాలి?

ఇక అసలు యుద్ధరంగం మొదలైపోతుంది. అంటే ప్రిపరేషన్ తతంగం పూర్తయిపోయి ఇక వచ్చిందేదో కాగితం మీద పెట్టే సమయం

వచ్చేస్తుంది. అదే పరీక్ష హాల్లో కూర్చోవడం అంటే ! చాలామంది పరీక్ష 9.00 గం.లకు మొదలవుతుందంటే 8.45 వరకూ యింకా చదువుతూనే వుంటారు. చాలా సీరియస్‌గా కాగితాలు గబగబా తిప్పేస్తూ హడావుడి పడిపోతూ వుంటారు. ఎక్కడలేని కంగారు, టెన్షన్ పట్టుకుంటుంది. ఆ టెన్షన్లో పెన్ను మర్చిపోవడమే, హాల్‌టికెట్ మర్చిపోవడమో లేదా చదివినవి మర్చిపోవడమో జరుగుతూ వుంటుంది. చాలామంది సమయానికి పరీక్ష హాల్లోకి చేరరు. చివరి నిముషంలో కాలేజీకో, స్కూలుకో చేరుకుని ఖంగారులో రూం నెంబరు తెలియక తికమక పడతారు. ఈలోపు కాలం కరిగిపోతూ వుంటుంది. తీరా రూం తెలిసి వెళ్ళి సీట్లో కూర్చునేసరికి ఇన్విజిలేటర్ క్వశ్చన్ పేపర్ యివ్వడం పూర్తయి పోయి వుంటుంది. ఆ ఆదుర్దాలో కుర్చీలో కూలబడి మెదడంతా ఆందోళనతో ఖాళీ అయిపోయి స్తబ్దుగా వుండిపోతారు. రాయదల్చు కున్నది మర్చిపోయి టెన్షన్ పడతారు.

మెదడంతా ఆందోళనతో ఖాళీ అయిపోయి స్తబ్దుగా వుండిపోతారు. రాయదల్చు కున్నది మర్చిపోయి టెన్షన్ పడతారు.

అంత అవస్థ ఎందుకు పడటం? ముందునుండే ఒక పద్ధతిగా నిర్దిష్టంగా చదువుకుంటూ పరీక్ష సమయానికి రెండు గంటల ముందుగానే తయారయి, ఒక అరగంటలో చదివినవన్నీ ఒకసారి చూసుకుని పరీక్షా కేంద్రానికి గంట ముందుగానే చేరుకున్నారనుకోండి. రూం వెతకడానికి పావుగంట పట్టినా అంతా ప్రశాంతంగా, సజావుగా వుంటుంది. టెన్షన్ పడటం వుండదు. చదివినవి మర్చిపోవడం, తప్పులు రాయడం, మనస్సు వ్యాకుల పడటం వుండదు. చక్కని మార్కులు స్కోర్ చెయ్యడానికి అవకాశం వుంటుంది.

ప్రశ్నకు సమాధానం ఎలా రాయాలి?

మీరు బాగా రాయగలను అనుకున్న ప్రశ్నలకు ముందుగా సమాధానాలు రాయాలి. అలాగే ప్రశ్నకు సమాధానం రాసేప్పుడు మూడు భాగాలుగా విభజించుకుని సమాధానం రాయాలి. అవి (1) ఉపోద్ఘాతం (2) పాయింట్సు (3) ముగింపు. ముందు ఉపోద్ఘాతంగా ప్రశ్నకు సంబంధించిన సమాధానం కొన్ని వాక్యాలు రాసి, ఆ తర్వాత ముఖ్యమైన పాయింట్లు 1,2,3,4,5 ఇలా వేసుకుని సమాధానం రాయాలి. చివర్లో



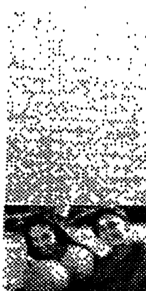
ముగింపుగా నాలుగైదు వాక్యాలు రాయాలి. దీనివల్ల మీకు ఎక్కువ మార్కులు స్కోర్ చెయ్యడానికి అవకాశం వుంటుంది. చెప్పదల్చుకున్న సమాధానాన్ని పాయింట్ల వారీగా చెప్పినట్లయితే పేపర్లు దిద్దే ఉపాధ్యాయులకి మీ సమాధానం సూటిగా అర్థం అవుతుంది. వాళ్ళకు వుండే కొద్దిపాటి సమయంలో మీరు రాసినదంతా చదివే అవకాశం వుండదు. అందువల్ల దిద్దేవారిని ఆకట్టుకోవాలంటే పాయింట్ల విధానమే బెటర్ !

ఏ ప్రశ్నకు ఎంత సమయం కేటాయించాలి ?

బాగా తెలిసిన ప్రశ్న కదా అని అదే పనిగా ఎక్కువ సమయం ఒకే ప్రశ్నకు సమాధానం రాయకూడదు. అలా చేస్తే సమయం ఖర్చయిపోయి మిగతా ప్రశ్నలకు సుమారుగా కూడా సమాధానాలు రాసే సమయం వుండదు. అందువల్ల పరీక్షల్లో టైం మానేజ్‌మెంట్ చాలా అవసరం. పరీక్షా సమయం, మొత్తం రాయవల్సిన ప్రశ్నలు బేరీజు వేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు మూడు గంటల టైంలో 6 వ్యాసరూప సమాధానాలు రాయాలనుకోండి. ప్రశ్నలకు అరగంట చొప్పున కేటాయించుకుని 20 నిముషాల్లోనే ప్రశ్నను రాయడం పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎందుకంటే ప్రశ్నను చదివి అర్థం చేసుకోవడానికీ, ఎడిషినల్ షీట్స్ తీసుకోవడానికీ, కాగితాలన్నీ కలిపి టాగ్ చేయ్యడానికీ, రాసిన సమాధానాలను ఒకసారి చదువుకోవడానికీ అరగంట సమయం పడుతుంది. ప్రశ్న పత్రం వుండే తీరును బట్టి ఈ విధమైన ప్రణాళికలో తగిన మార్పు చేర్పులు చేసుకోవచ్చు.

గీతలో కృష్ణుడు కూడా "నువ్వు నీ కర్తవ్యాన్ని చక్కగా నిర్వర్తించు" అన్నాడే కానీ పని మానెయ్యమని చెప్పలేదు.

దేవుడి మీద భారం వెయ్యడం ఎంత వరకూ సబబు?



చాలామంది పరీక్ష రోజుల్లో వెంకటేశ్వర స్వామికి మొక్కుకోవడం, హనుమాన్ చాలీసా చదవడం, షిర్డీసాయికి ప్రదక్షిణాలు చేయడం చేస్తూ వుంటారు. ఇలా చేస్తే పరీక్ష నుండి తమను గట్టెక్కిస్తాడు భగవంతుడు అని వాళ్ళ ప్రగాఢ విశ్వాసం. గీతలో కృష్ణుడు కూడా "నువ్వు నీ కర్తవ్యాన్ని చక్కగా నిర్వర్తించు" అన్నాడే కానీ పని మానెయ్యమని చెప్పలేదు. విద్యార్థిగా మన కర్తవ్యం చక్కగా చదివి పరీక్ష రాయడం. అది చెయ్యకుండా గాలిలో దీపం పెట్టి "భగవంతుడా రక్షించు" అంటే ఏమీ

లాభం లేదు. కొందరు ముదురు భక్తులుంటారు. నన్ను పరీక్ష పాస్ చేయిస్తే నీకు ముడుపులు, కానుకలు యిస్తామని లంచం పెడతారు దేవుడికి. కొందరు రౌడీ భక్తులుంటారు. దేవుడికి మొక్కి పరీక్షలు వ్రాస్తున్నాను. పరీక్ష పాస్ చేయించకపోతే భగవంతుడు నీ మీద ఆగ్రహిస్తాడు అని పేపర్ దిద్దే వాళ్ళని బెదిరిస్తూ ఆన్సర్ పేపర్లో రాస్తారు. ఇలాంటి పనుల వల్ల మీ కెరీర్‌కు ప్రమాదమే, కానీ ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. చక్కగా చదివి బాగా రాయడమే మీకు మంచి మార్కులు రావడానికి గల ఏకైక మార్గం అని తెలుసుకోండి. కొందరికి తమలో టేలెంట్ ఉన్నా, తమపై కాన్ఫిడెన్స్ లేక దేవుడిపై ఇలా భారం వేసి దేవుడే అన్నీ చూసుకుంటాడులే అనుకుని ముందుకెళ్తారు. ఇలాంటి వారికి ఆ నమ్మకమే వీరిలోని టేలెంట్‌ను బాగా బయటపడేట్టు చేస్తుంది.

సున్నిత హృదయులు

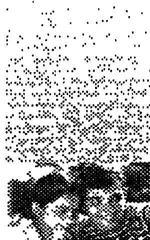
గెలుపు ఓటములు దైవాదీనాలు అన్నారు. అలాగే పరీక్షల్లో అనేక కారణాల వల్ల కొందరు సరిగా రాయలేకపోతారు. దాంతో కృంగిపోయి నిరాశకు లోనవుతారు. కొందరు సిగ్గుతో కుంచించుకుపోతే మరికొందరు పరీక్ష బాగా రాయలేదని ఆత్మహత్యలు కూడా చేసుకోవడం చూస్తూనే ఉన్నాం !

కానీ యివన్నీ మంచి పద్ధతులు కావు. విద్యా పరీక్ష కన్నా జీవిత పరీక్ష ముఖ్యం. అందువల్ల ముందు జీవితం ఆ తర్వాతే మిగతావన్నీ. జీవితంలో చాలా గొప్ప వ్యక్తుల్లో కూడా కొందరు అంతంత మాత్రం చదువుకున్న వాళ్ళే అని గమనించండి. స్థిరసంకల్పంతో చక్కగా చదివి మంచి మార్కులతో పాస్ అయి జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించండి. ఆల్ ది బెస్ట్ !

ముందు జీవితం ఆ

మిగతావన్నీ. జీవితంలో చాలా గొప్ప వ్యక్తుల్లో కూడా కొందరు అంతంత మాత్రం చదువుకున్న వాళ్ళే.

ooo





పరీక్షలంటే భయపడే వారికి.

ఇంకో గంటలో ఎంసెట్ పరీక్ష స్టార్ట్ అవుతుంది. అనిత మెడికల్ సీటు కోసమని రాత్రింబవళ్ళు కష్టపడి చదివి ఎగ్జామ్ హాల్‌కు బయలుదేరింది. వళ్ళంతా ఒణుకు, గుండెల్లో దడ, అరచేతిలో, కాళ్ళలో చెమటలు, కళ్ళు తిరిగి క్రింద పడిపోతున్న ఫీలింగ్, మనసంతా కూడగట్టుకుని ఎగ్జామ్ హాల్‌లోకి వెళ్ళింది. వణికిపోతూనే క్వశ్చన్ పేపర్ అందుకుంది. ప్రశ్నలన్నీ తెలిసినట్టే వున్నా, ఒక్క ప్రశ్నకు కూడా జవాబు తోచడం లేదు. కళ్ళు బైర్లు కమ్మి, మైండ్ బ్లాంక్ అయి, కళ్లల్లో నీళ్ళు తిరుగుతుంటే ఏం చెయ్యాలో తెలియక అలాగే బల్ల మీద వాలిపోయింది.

పరీక్షలు అంటే ఎంతో కొంత భయం, శ్రద్ధ ప్రతి విద్యార్థికీ అవసరమే ! అసలు లేకపోతే ఏ విద్యార్థీ కష్టపడి చదవడు.

అనితలాగా పరీక్షలంటే భయపడేవారు చాలామందే వుంటారు. మామూలు పరీక్షల కంటే పోటాపోటీ పరీక్షల సమయాన వీళ్ళలో ఈ ఎగ్జామినేషన్ ఫియర్ మరీ ఎక్కువగా వుంటుంది. చిత్రమేమిటంటే సాధారణమైన తెలివితో బొటాబొటి మార్కులతో పాసయ్యే వారికంటే బాగా తెలివైన విద్యార్థుల్లోనే ఈ పరీక్ష భీతి ఎక్కువ.



పరీక్షలు అంటే ఎంతో కొంత భయం, శ్రద్ధ ప్రతి విద్యార్థికీ అవసరమే ! అసలు భయమే లేకపోతే ఏ విద్యార్థీ కష్టపడి చదవడు. ఆ మేరకు ఇది సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది. పరిధులు దాటితే అపార నష్టం కలిగిస్తుంది. ఈ రోజు విద్యారంగంలో వున్నంత పోటీ మరే రంగంలోను లేదంటే అతిశయోక్తి కాదేమో ! ముఖ్యంగా ఇంటర్ అయ్యాక వ్రాసే ఎంసెట్ ప్రతి విద్యార్థి జీవితంలో ఒక టర్నింగ్ పాయింట్ లాంటిది. ఈ ఎంసెట్‌లో పోటీ చాలా గట్టిగా వుంటుంది. బాగా శ్రమించాలి. కేవలం తెలివితేటలు వుంటే సరిపోదు. మంచి తెలివికి

తోడు ఏకాగ్రతంగా చదవడం, మననం చేసుకోవడం, సమయస్ఫూర్తి, టైమ్‌సెన్స్ చాలా ముఖ్యం. అన్నిటినీ మించి మనసు మన కంట్రోల్‌లో వుండాలి.

పరీక్షల సమయంలో టెన్షన్ ఎక్కువైతే బాగా చదివినవి కూడా సమయానికి గుర్తు రాక పరీక్షలు చెడగొట్టుకునే అవకాశముంది. ఈ భయం వల్ల ఇన్నాళ్ళు కష్టపడి చదివిందంతా బూడిదలో పోసిన పన్నీరు లాగా వృధా అవుతుంది. విద్యార్థులు నెగెటివ్ ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలి. సీటు దక్కించుకోలేమోనన్న నెగెటివ్ ఆలోచనతో చదివితే రోజు రోజుకీ, గంట గంటకి పెరిగే ఆందోళన, కంగారులతో వారు మునుపు బాగా నేర్చుకున్న విషయాలు కూడా మర్చిపోతారు. 'ఎంసెట్‌లో మంచి ర్యాంక్ కొందరికే వస్తుంది. నేను ఆ కొందరిలో ఒకడిని ఎందుకు కాకూడదు. దాని కోసం నా శక్తియుక్తులన్నీ ధారపోసి కష్టపడి చదువుతాను' అని పాజిటివ్ థాట్‌తో మనసును ట్యూన్ చేసుకుంటే, ఆ విద్యార్థి, అలుపు- సొలుపు తెలియకుండా ఇంకా గట్టి పట్టుదలతో ముందుకు సాగుతాడు. ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవడం ఈ దశలో చాలా ముఖ్యం.

పాజిటివ్ థాట్‌తో మనసును ట్యూన్ చేసుకుంటే, విద్యార్థి, అలుపు, సొలుపు తెలియకుండా గట్టి పట్టుదలతో ముందుకు సాగుతాడు.

భయం ఎందుకు?

ముందు చెప్పినట్టుగా పరీక్షల భయం మెరికలకే గాని, మొద్దుల్లో అంతగా వుండదు. మొదట్నుంచి సున్నిత మనస్తత్వం గలవారిలో ఈ భయంపెరిగే అవకాశం ఎక్కువ. గతంలో ఏదైనా పరీక్షల్లో అనుకొన్న ఫలితం సాధించలేక దెబ్బతిన్న విద్యార్థుల్లో ఒక విధమైన ఓటమి మనస్తత్వం చోటుచేసుకుని భవిష్యత్తులో అది పరీక్షల భయంగా మారవచ్చు. సంవత్సరం పొడవునా కోర్సు మొత్తం ఎలా విభజించి చదవాలో ప్లాన్ చేసుకుని ఆ ప్రకారం కష్టపడితే విజయం వరిస్తుంది.

ఎగ్జామ్ ఫియర్‌తో బాధపడే విద్యార్థులు సంవత్సరమంతా బాగానే వుంటారు. కేవలం పరీక్షలు ఒక నెలో, వారమో వుంటాయనగా వారిలో టెన్షన్ మొదలవుతుంది. పరీక్షలు దగ్గరికొచ్చే కొద్దీ రోజు రోజుకు ఒత్తిడి పెరిగి ఆ రోజుకల్లా తారాస్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఎంతో మంచి విద్యార్థులు కూడా ఈ భయం వల్ల చివర్లో పరీక్షలు వ్రాయకపోవడం,



వ్రాసినా, పేపర్ పూర్తిగా వ్రాయక మధ్యలో బయటికి వచ్చేయడం, ఒక్కోసారి బాగా విరక్తి చెంది ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేయడం కూడా చూస్తూ వుంటాము. ఇలాంటి విద్యార్థులను తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు ముందే గుర్తించి, వారిని ఒక పద్ధతి ప్రకారం హడావిడి లేకుండా చదివించాలి. ఎప్పటికప్పుడు వారికి ధైర్యం చెబుతూ, ప్రోత్సహిస్తూ వుండాలి. ఇలాంటి విద్యార్థులు రేపు రేంక్ రాకపోతే, తన బాధకంటే, ఇతరులు తన గురించి ఏమనుకుంటారోనన్న ఫీలింగ్‌తో ఎక్కువగా క్రుంగిపోతారు. వారి మనసులోకి ఇలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఒకవేళ వచ్చినా వాటిని తొలగించేట్టు చూడవలసిన బాధ్యత ఆ తల్లిదండ్రులదే! పరీక్షల ముందు తల్లిదండ్రులు పిల్లలను "రేంక్ రాకపోతే నీ బ్రతుకంతే! దేనికీ పనికిరావు" అని భయపెట్టరాదు. "నీకేం ఫర్వాలేదు! బాగా చదివావు. తప్పకుండా బాగా వ్రాస్తావు. నీకు మంచి ర్యాంక్ వస్తుంది. ఒకరితో పోల్చుకోకుండా నీ పని నువ్వు చేసుకుంటూ వెళ్ళు" అంటూ ఎప్పటికప్పుడు ధైర్యం చెబుతూ వుండాలి. టీచర్స్ కూడా ఇలాంటి విద్యార్థులను గుర్తించి వారిపట్ల కొంత వ్యక్తిగత శ్రద్ధ వహించి, వారిని ఎంకరేజ్ చేస్తూ వుండాలి.

పరీక్షల భయం మరీ ఎక్కువగా వున్న వారిని పరీక్షలకు కొంత ముందుగానే ఒకసారి సైక్రియాటిస్ట్‌కు చూపించి, సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఇలాంటి వారికి మానసిక చికిత్స ద్వారా సలహాలు, ధైర్యం చెప్పడమే కాకుండా అవసరమైతే భయం తగ్గించేందుకు మంచి మందులు కూడా నేడు మనకు అందుబాటులో వున్నాయి. నిపుణుడైన మనస్తత్వ వేత్తను సంప్రదిస్తే చికిత్స చేయగలరు.

మన జీవితంలో పరీక్షలు ఒక భాగం మాత్రమే తప్ప పరీక్షలే జీవితం మాత్రంకాదు. పరీక్షలను మనం కంట్రోల్ చేసుకోగల్గాలే తప్ప, అవి మనల్ని కంట్రోల్ చేసే స్థితికి జారిపోకూడదు.



'ఎంసెట్' కు మైండ్ ప్రిపేరేషన్

పిల్లల్లో చదివే పట్టుదల వుందా! లేదా! అని చూడాలే తప్ప కేవలం తల్లిదండ్రుల్లో పట్టుదల వున్న మాత్రాన సరిపోదు. ఒకవేళ ఆ విద్యార్థిలో కొన్ని నెగటివ్ పాయింట్స్ వున్నా మాటిమాటికి వారి లోపాలను గుర్తుచేసి

నిరాశపరచకుండా, వారిలోని మంచి పాయింట్స్ కూడా గుర్తుచేసి, వాటిని బాగా డెవలప్ చేసుకొని ఇంకా బాగా చదివి వృద్ధిలోకి వచ్చే అవకాశముం దని వారిని ప్రోత్సహిస్తూ వుండాలి. కొందరు తల్లిదండ్రులు పిల్లల సామర్థ్యానికి మించి వున్న పుస్తకాలు, మెటీరియల్ తెప్పించి, మా పిల్లవాడు అందరికంటే ఎక్కువ చదివి ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవాలనే ఆత్రుతతో ఆ పిల్లవాడి బుర్రపైన మోయలేని భారం మోపి అనవసరంగా మైండ్‌ను కన్‌ఫ్యూజ్ చేస్తారు. ఇది అంత మంచి పద్ధతి కాదు !

మైండ్‌ను సెట్ చేసుకోవడమెలా?

ఫైనల్ రిజల్ట్ ఎలా వున్నా మొదట్లో మాత్రం నేను బాగా చదవ గలను. తప్పకుండా మంచి ర్యాంకు సాధిస్తానన్న కాన్ఫిడెన్స్ ప్రతి విద్యార్థిలో ఉండాలి. నాకు సీటు రాదేమో, నా కష్టమంతా వేస్టవుతుం దేమో, సీటు రాకపోతే, నల్గురిలో తలెత్తుకు తిరగలేనేమో ! ఇలా బుర్రనంతా నెగటివ్ ఆలోచనలతో నింపకుండా వీలయినంత వరకు పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి. మనసు పాజిటివ్‌గా వుంటే, చదివింది బుర్రకెక్కుతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి కూడా పెరిగి, పరీక్షలో బాగా వ్రాయగలరు. ఓటమి మనస్తత్వాన్ని వదిలి గెలుపు మనస్తత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలి. పిల్లల్లో మొదట్నుండి ఈ మనస్తత్వం అలవడేదానికి తల్లిదండ్రులు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

బుర్రనంతా నెగటివ్ ఆలోచనలతో నింపకుండా వీలయినంత వరకు పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి. మనసు పాజిటివ్‌గా వుంటే, చదివింది బుర్రకెక్కు తుంది. ఏకాగ్రత, కూడా పెరిగి, పరీక్షలో బాగా వ్రాయగలరు.

చదువుకోవడానికీ, పిల్లలకు ఒక ప్రత్యేక స్థలము, సమయము ఉండాలి. చదువుకు సంబంధించిన పుస్తకాలు, నోట్సులు, ఇతర సామాగ్రి అన్నీ అందుబాటులో వుండాలే తప్ప మాటిమాటికి పుస్తకాల కోసం వెదుక్కొని సమయం వృధా చేసుకోకూడదు. ఎలాంటి శబ్దాలు లేని ప్రశాంత వాతావరణంలో చదవాలి. సొంత ఇంట్లో గొడవ, శబ్దం లేకుండా చేసుకోవచ్చేమోగాని, ప్రక్కింటిలోంచి, వీధిలోంచి వచ్చే సినిమాపాటల హోరు, మైకుల జోరును ఆపటం మన చేతిలో వుండదు. తలుపులు, కిటికీలు వేసుకోవడం, గత్యంతరం లేకుంటే చెవుల్లో దూది పెట్టుకునో, అదీ వీలు కాకపోతే దగ్గర్లోనున్న ఫ్రెండ్ ఇంటికి వెళ్ళి చదువుకోవడమో చేయాలి. ఒకేసారి గంటల తరబడి చదవాలా! లేక మధ్య మధ్యలో కాస్త బ్రేక్ ఇచ్చి చదువుకోవచ్చా! అని ఆలోచిస్తే ఎవరి



సామర్థ్యాన్ని, అలవాటును బట్టి అలా చేయవచ్చని చెప్పవచ్చు. కనీసం రెండు గంటలకొకసారైనా ఒక ఐదునిముషాలు చదువుకు, బుర్రకు రెస్ట్ ఇవ్వడం మంచిది. ఆ సమయంలో ఏదైనా కబుర్లు చెప్పుకోవడమో, అటూ ఇటూ పచార్లు చేయడమో లేక ఏదైనా చిరుతిండ్లు తినడమో చేయవచ్చు. చదివేటప్పుడు మెయిన్ హెడ్డింగ్స్, సబ్ హెడ్డింగ్స్, విధిగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. వాటి క్రింద వున్న మైనర్ పాయింట్లు కొన్ని మర్చిపోయినా ఫర్వాలేదు. చదివిన తర్వాత మనసులోనే దాన్ని నెమరువేసుకుంటే మంచిది. చదివిన దాన్ని మనసులోను, కళ్ళముందు ఊహించుకోవడం, విజువలైజ్ చేయడం కూడా చాలా మంచిది. కష్టమనిపించిన టాపిక్‌ను వదిలేసి, సులభంగా ఉన్నవాటిని ముందు బుర్రలోకి పంపించాలి. తెల్లవారుఝామున నిద్రలేచి కష్టమైన టాపిక్‌లను చదివితే సులభంగా బుర్రలోకి వెళ్తాయి. అప్పటికీ అర్థం కాకపోతే ఫ్రెండ్స్‌తో డిస్కస్ చేస్తే, ముఖ్యమైన పాయింట్స్ తప్పకుండా గుర్తుంటాయి. ఎక్కువగా కాఫీలు, టీలు త్రాగడం, నిద్ర మేల్కొనే టాబ్లెట్స్ వాడటం వల్ల కోరి కొన్ని కొత్త సమస్యలు కొనితెచ్చు కున్నట్లవుతుంది. ఒక విషయం గుర్తుకురాకపోతే, మరీ కష్టపడి గుర్తుతెచ్చుకోవడం మానేస్తే కొంతసేపటికి మైండ్ రిలాక్స్‌డ్‌గా వున్నప్పుడు అదే గుర్తుకొస్తుంది.

కొందరు విద్యార్థులు ముందు నుంచి చదవకుండా లాస్ట్ మినిట్‌లో హడావిడిగా అన్నీ చదవాలనుకొంటారు. దీనివల్ల వారు కన్‌ఫ్యూజ్ అయి, కాన్ఫిడెన్స్ కోల్పోయి, చాలా ఇబ్బంది పడతారు. అందుకే సంవత్సరం మొదట్నుంచి కూడా ఒక టైమ్‌టేబుల్ వేసుకుని ప్లాన్ ప్రకారం వెళ్తే చివర్లో ఏ చింతా వుండదు.

కనబడుతూ ఉండాలి.



ఆ పోటీపరీక్షలు అయేంత వరకు కూడా, యుద్ధంలో పోరాడే ఒక సైనికుడిలాగా, ఏ మాత్రం పట్టుసడలకుండా అదే టెంపోలో ముందుకు సాగిపోవాలి. కళ్ళ ముందెప్పుడూ తన జీవిత ధ్యేయమే కనబడుతూ ఉండాలి. నేటి కష్టమే రేపటి సుఖ జీవితానికి పునాది అని గుర్తుంచుకుని ముందుకు సాగితే, అలసట, శ్రమ, మానసిక క్షోభ అన్నీ మర్చిపోయి, మరింత ఉత్సాహంతో ముందుకెళ్తారు.



'ఎంసెట్' విద్యార్థులకు మాత్రమే

ఇంటర్మీడియేట్ చదివే ప్రతి విద్యార్థి కూడా ఎంసెట్‌లో ర్యాంక్ సంపాదించాలని కలలు కంటున్నాడంటే దీనికున్న విలువ అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని ఇంట జాయిన్ చేసేటప్పుడే ఎంసెట్‌లో ర్యాంక్ సంపాదించాలని రెండేళ్ళ ప్రీప్లాన్, డెప్త్ స్టడీలలో జాగ్రత్త తీసుకుంటున్నారంటే 'తమ పిల్లలు ప్రొఫెషనల్స్‌గా రాణించాలన్న ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రజల్ని చూసి యావత్ భారతదేశం ముక్కున వేలేసుకుంటున్నది అన్న విషయంలో నిజం లేకపోలేదు.

మా అబ్బాయికి/అమ్మాయికి ఎంసెట్‌లో ర్యాంక్ వచ్చింది అని చెప్పుకునే తల్లిదండ్రులకు ఇది స్టేటస్ సింబల్ అయిపోయింది. పోటీపరీక్ష ఎలా ఉంటుంది? మెరిట్‌కి సముచిత ప్రాధాన్యత ఎలా వుంటుంది? అన్ని విషయాలను పిల్లలకు తెలియ చెప్తుతున్న ఎంసెట్ పరీక్ష సర్వదా అభిలషణీయమే అని విద్యావేత్తలు చెపుతున్నారు. ఫిల్టరింగ్‌కే అధిక ప్రాముఖ్యత వున్న ఎంసెట్ పరీక్షలు ప్రతి సైన్స్ విద్యార్థిని ఎంతో ప్రభావితం చేస్తున్నాయి.ఎంసెట్ పరీక్ష అంటే కోచింగ్ తీసుకోవాలి. ఇందుకు ఎంతో డబ్బు కావాలి. ఎంతో సమయం వెచ్చించాలి. అసలు ఇంత టైమ్, మనీ ఖర్చు పెట్టినా సీటు వస్తుందా? అని నిరాశగా వెనుతిరిగేవారు ఒక్కసారి కొన్ని విషయాలు గమనిస్తే తాము సీటు సంపాదించగల మన్న సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ పెరుగుతుంది.

ఎంసెట్‌కు ప్రిపేరయ్యే విద్యార్థులు ప్రిపరేషన్ ముందు కొన్ని అంశాలను దృష్టిలో వుంచుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ 'అంశాలు' ర్యాంక్

ఎంసెట్‌కు టైమ్, మనీ ఖర్చు పెట్టినా సీటు వస్తుందా? అని నిరాశగా వెనుతిరిగే వారు ఒక్కసారి కొన్ని విషయాలు గమనిస్తే తాము సీటు సంపాదించగల మన్న సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ పెరుగుతుంది.



రావడానికి దోహదపడతాయి కనుక. అయితే ఒక్క విషయం ఏమిటంటే సీటు నాకు వస్తుందా? అన్న ప్రశ్నకు తావులేని విధంగా మానసికంగా సన్నద్ధులై వుండాలి.

ఎంసెట్ ప్రిపరేషన్ అయ్యేటపుడు ముఖ్యంగా మూడు అంశాలను తుచ తప్పకుండా పాటించాలి. అవి :

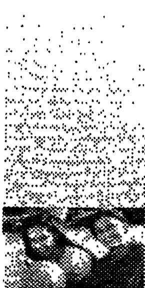
1. ప్లానింగ్

ఈ ప్లానింగ్ అనేది ప్రిపరేషన్‌కు చాలా ముఖ్యమైనది. అడ్డదిడ్డంగా చదివేసి ర్యాంక్ రాలేదని బాధపడ్డారంటే వారికి ప్లానింగ్ లేదు అని అర్థం. ఎలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి అన్న విషయం చూద్దాం.

ప్లానింగ్ అనేది ప్రిపరేషన్‌కు చాలా

అడ్డదిడ్డంగా చదివేసి ర్యాంక్ రాలేదని బాధపడ్డారంటే వారికి ప్లానింగ్ లేదు అని అర్థం.

- ❒ ఎంసెట్ పరీక్ష గురించి ముందుగా ఒక అవగాహనకు రావాలి.
- ❒ తమకందుబాటులో వున్న టీచర్లను, సీనియర్స్‌ను సంప్రదించాలి. వారి సలహాలను తీసుకోవాలి.
- ❒ ఎంసెట్ ఎగ్జామ్ ప్యాటర్న్ ఏ విధంగా వుంటుందోనన్న విషయం గమనించాలి.
- ❒ స్టడీ మెటీరియల్స్‌ను సేకరించాలి.
- ❒ రోజుకు ఇన్ని గంటలు చదవాలి అని తమ వీలును బట్టి ప్లాన్ చేసుకోవాలి.
- ❒ తాము ఏ సబ్జెక్టులో వీక్‌గా వున్నాము అని తెలుసుకుని ఆ సబ్జెక్టును ఏ టైమ్‌లో ఎలా చదవాలి అని కూడా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.
- ❒ ఎం.పి.సి వాళ్ళకు మ్యాథ్స్‌లో ఎక్కువ మార్కులు స్కోరింగ్ ఉన్నాయి. కనుక ఎక్కువ టైమ్ ఎలా స్పేర్ చేయాలి అని చూసుకోవాలి.
- ❒ మీకు అర్థంకాని ప్రశ్నలు ఏవయినా వుంటే వాటిని ఒక కాగితంపై వ్రాసుకుని లెక్చరర్లను అడిగి సందేహనివృత్తి చేసుకోవాలి.



- ట్యూషన్‌లో చేరితే మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయని గమనించి తదనుగుణంగా ప్రొసీడ్ అవ్వాలి.
- హోమ్ వర్క్ ఎక్కువగా చేయాలి.
- అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది కాన్ఫిడెన్స్. ఇది వుంటే ఎంసెట్ కాదు సివిల్ సర్వీసెస్ కూడా పాసవ్వచ్చు. సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ వుండటం ముఖ్యం.

2. ప్రిపరేషన్

- ప్లానింగ్ చేసుకున్న అంశాలను ఆచరణలో పెట్టుకోవడం అనేది ముఖ్యం.

  ఏ సమయంలో చదవాలి అని డిసైడ్ చేసుకుని, మిగతా టైమ్‌ను ఎలా గడపాలి అన్న విషయం కూడా గమనించాలి.

- కొంతసేపు చదివిన తర్వాత రిలాక్సవ్వాలి. అదేపనిగా చదువుతూపోతే బుర్ర వేడెక్కి ఉన్నది కూడా పోతుంది.
- టెక్స్ట్‌బుక్స్ చదవాలి. ఇందువలన సబ్జెక్ట్ మొత్తం మీద మీకు అవగత మవుతుంది.
- మోడల్ ప్రశ్నాపత్రం సేకరించి ఎక్కువగా ప్రాక్టీస్ చేయాలి.
- ప్రశ్నల కాన్సెప్ట్ ఏదయినా అర్థం కాకపోతే త్వరగా తెలుసుకోవాలి. ఒకవేళ అదే పరీక్షలకు రావచ్చు.
- ప్రిపరేషన్‌లో ముఖ్య భాగం ఏమిటంటే తాము ప్రిపేరవుతున్న సబ్జెక్టు రెండు విధాలుగా డివైడ్ చేయాలి. అవి :

  1. తమకు బాగా నచ్చిన సబ్జెక్ట్
  2. తాము డల్‌గా వున్న సబ్జెక్ట్

- తమకు బాగా నచ్చిన సబ్జెక్ట్ కోసం ప్రిపేరయ్యే టైమ్, తమకు డల్‌గా వుండే సబ్జెక్ట్‌కు ప్రిపేరయ్యే టైమ్ క్లాష్ కాకుండా చూసుకోవడం అతి ముఖ్యమైన అంశం.

కొంతసేపు చదివిన తర్వాత రిలాక్సవ్వాలి. అదేపనిగా చదువుతూ పోతే బుర్ర వేడెక్కి ఉన్నది కూడా పోతుంది.



- ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి కెమిస్ట్రీలో డల్‌గా వున్నాడనుకుందాం. ఆ సబ్జెక్ట్‌ను ఒక వినూత్న పద్ధతిలో చదువుకోవాలి. ముందుగానే ఆ సబ్జెక్ట్‌ను చదివి వుండటం వలన ఇక భయం ఉండదు.
- ప్రిపరేషన్ కోసం కోచింగ్ సెంటర్లలో చేరడం, లేదా సీనియర్ లెక్చరర్లలతో ట్యూషన్ చెప్పించుకుని టైమ్ వేస్ట్ కాకుండా ఆయా ప్రదేశాలలో చెప్పని సబ్జెక్ట్‌ను ఇంట్లో సాధన చేయాలి.
- టెక్ట్స్ బుక్స్ మరే ఇతర బుక్స్ అయినా అమూలాగ్రం చదువు కుంటూ పోతుండాలి.
- ఇంట్లోనే ఎంసెట్‌కు టోటల్ మార్కులు, టైమ్‌ను దృష్టిలో వుంచుకుని ప్రాక్టీస్ చేసుకోవాలి. ఇందువలన పరీక్షా కేంద్రంలో పేపరు అందుకోగానే మెంటల్‌గా ప్రిపేరయి వుండి ఆన్సర్ చేయడం సులభం అవుతుంది.
- రాత్రంతా నిద్రపోకుండా చదవడం, పగలు నిద్రపోవడం వంటివి చేయకూడదు. ఇలా చేయడం వలన ఓవర్ స్ట్రెయిన్ అవుతుంది.
- ఎంసెట్‌కు మీరు ఖర్చుపెడుతున్న సమయం, డబ్బు, అతి విలువైనవిగా భావించి మంచి ఫలితాలు పొందే విధంగా ర్యాంక్ సంపాదించడం ముఖ్యం.
- కష్టించి పనిచేసే మనిషిని చూసి ఓటమి పారిపోతుంది. అందువలన కష్టేఫలి. ఇపుడు కొంచెం కష్టపడితే ఉజ్వలమైన భవిష్యత్ మీ ముందు ఎదురు చూస్తూంటుంది.

సులభం అవుతుంది.

3. ప్రజెంటేషన్

- పరీక్షలంటే భయం, టెన్షన్ మొదలగునవన్నీ దూరం చేయాలి.
- సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్‌తో ఉండి పరీక్షలకు హాజరవ్వడం ముఖ్యం.
- ఎంసెట్ ఎగ్జామ్ ప్యాటర్న్ తెలుసుకున్నారు కదా! పరీక్షలోని ప్రశ్నాపత్రంలో ముందుగా మీకు తెలిసిన ప్రశ్నలకు సమాధానం వ్రాయాలి.



- మీకు కాస్త బాగా వచ్చిన సబ్జెక్ట్‌ను తీసుకుని అందులోని ప్రశ్నలకు ఆన్సర్ చేయాలి.
- ఎక్కువ టైమ్ ఆలోచిస్తూ కూర్చోకూడదు.
- సమాధానంలో లాజికల్ వే ఆఫ్ థింకింగ్‌ను ఉపయోగించాలి. అంటే మీకు సమాధానం రాని ప్రశ్నలలో లాజికల్‌గా ఆలోచించి సమాధానం వ్రాయాలి.
- ప్రతి తప్పు ప్రశ్నకు నెగెటివ్ మార్కులుంటాయి. అంటే తప్పయిన ప్రతి సమాధానం వలన కూడా ఎంతో నష్టం. తప్పయిన ప్రతి ఆన్సర్ వలన 1/4 మార్కులు పోతాయి. అందువలన జాగ్రత్తగా పరీక్ష వ్రాయాలి.
- టైమ్‌ను దృష్టిలో వుంచుకుని పరీక్ష వ్రాయడం వలన చివరిలో టెన్షన్ వుండదు.
- ఎగ్జామినేషన్ ఫియర్ అనబడే టెన్షన్‌ను వదిలివేయాలి.

పైన పేర్కొన్న ప్లానింగ్, ప్రిపరేషన్, ప్రజంటేషన్ అనే మూడు అంశాలను గట్టిగా ఫాలో అయితే మంచి ర్యాంక్ సాధించే అవకాశం వుంది.

ఎంసెట్‌కు ప్రిపేర్ అయ్యే విద్యార్థులు ప్లానింగ్, ప్రిపరేషన్, ప్రజంటేషన్ అనే మూడు అంశాలను గట్టిగా ఫాలో అయితే మంచి ర్యాంక్ తప్పకుండా సాధిస్తారు.

OOO

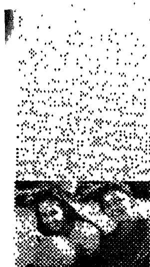




పరీక్షలకు చిట్కాలు

పరీక్ష అనేది విద్యార్థుల పాలిట యుద్ధరంగం లాంటిది. పరీక్షలంటే చెప్పలేని టెన్షన్. ఇది ఒకప్పటి మాట. ఇప్పుడు పరిస్థితులు మారిపోయాయి. కాలంతోపాటు పరీక్ష విధానంలో పెనుమార్పులు వచ్చినాయి. ఇప్పుడు పరీక్షలంటే విద్యార్థులతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులకి టీచర్లకి కూడా టెన్షన్‌గా వుంటోంది. దానికితోడు ఒత్తిడి కూడా ఎక్కువై మరింత ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ ఒత్తిడి, ఆందోళన స్మశాన నిశ్శబ్దంలాంటిది. ఎవరికి వాళ్ళే లోలోపల మదనపడుతూ ఒత్తిడికి లోనవుతూ వుంటారు. ఒత్తిడివల్ల మానసికమైన ఇబ్బందే కాకుండా శారీరకమైన అనారోగ్యం కూడా ఏర్పడుతుంది. తలనొప్పి, నిద్రపట్టక పోవటం, కడుపులో మంట, జీర్ణశక్తి లోపించటం, భయం, కంగారు, ఆందోళన, మెదడు మొద్దుబారిపోయి స్తబ్ధత ఏర్పడతాయి. కొందరు పరీక్ష రాయకుండానే తాము తప్పుతామని శంకిస్తారు. ఇంటా బయటా అవమానాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆత్మహత్యలకు పాల్పడతారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది. గతంలో ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎందుకు లేవు? ఈ మధ్యకాలంలోనే ఇలాంటివి ఎందుకు ఎక్కువ అవుతున్నాయి? వీటికి కారణాలు అన్వేషిస్తే ఈ పరిస్థితులకు తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు, విద్యార్థులు ముగ్గురు బాధ్యులే అని తెలుస్తుంది. అయితే ముగ్గురిని మార్చడం సాధ్యం కాదు కాబట్టి ఏ ఇద్దరు మారినా పరిస్థితి కొంత అదుపులోకి వస్తుంది. అందుకు కొన్ని చిట్కాలు వున్నాయి.

ఒత్తిడివల్ల మానసికమైన ఇబ్బందే కాకుండా శారీరకమైన అనారోగ్యం కూడా ఏర్పడుతుంది.



తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు

1. మీ పిల్లవాడిని లేదా కుమార్తెను ఎన్నడూ, ఎప్పుడు మీ బంధువుల పిల్లలతో, ఇతర పిల్లలతో పోల్చకండి. ఎవరి వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి వాళ్ళ రాణింపు వుంటుంది. ఈ సందర్భంలో పాజిటివ్ థింకింగ్ అవసరం. బాగా రాణిస్తున్న పిల్లల తల్లి దండ్రులు పాజిటివ్ థింకింగ్ వల్లనే వారు రాణించడం జరిగింది. మీరు అలాగే ప్రయత్నించండి.

2. పిల్లల వద్ద నెగిటివ్ తరహాలో ఎప్పుడూ మాట్లాడవద్దు. అలాగే డబ్బు ప్రసక్తి కూడా అవసరానికి మించి పిల్లల వద్ద ప్రస్తావించ కూడదు. పరీక్ష ఫెయిలయితే నువ్వడుక్కుతినాలి, కట్టిన వేలకి వేల డబ్బు బూడిదలో పోసిన పన్నీరవుతుంది అనే నెగిటివ్ మాటల్ని పిల్లలకు మరింత ఒత్తిడిని పెంచి పొరపాటున పరీక్ష ఫెయిలయితే వారు ఆత్మహత్యలు చేసుకునే ప్రమాదం ఉంది.

3. పరీక్ష రోజుల్లో మీ పిల్లలతో ఎక్కువసేపు చదవమని ఒత్తిడి చేయకండి. మిగతా విషయాలను కూడా సరదాగా వాళ్ళతో పంచుకోండి. పరీక్ష అంటే సహజంగానే పిల్లలకి కొంత టెన్షన్ వుంటుంది. ఇక మీరు కూడా చదువు, చదువు అంటే వాళ్లలో టెన్షన్ పెరుగుతుంది.

4. పరీక్ష రాసి వచ్చిన విద్యార్థిని వీలైతే ఎలా రాసింది? ఏమి రాసింది. బాగా రాయలేదని తెలిసినా తిట్టవద్దు. మీతిట్ల ప్రభావం తరువాత పరీక్ష మీద గాఢంగా పడుతుందని గమనించండి.

పరీక్ష రాసి వచ్చిన విద్యార్థిని వీలైతే ఎలా రాసింది? ఏమి రాసింది. బాగా రాయలేదని తెలిసినా తిట్టవద్దు. మీతిట్ల ప్రభావం తరువాత గాఢంగా పడుతుందని గమనించండి.

5. పరీక్ష సమాయాల్లో వాళ్ళు చిరాకుగా వున్నపుడు వాళ్ళని ప్రోత్సహిస్తే ఉత్సాహవంతులవుతారు. ఫలితాల గురించి ఆందోళన చెందవద్దని చెప్పండి. వెన్నుతట్టి నువ్వు చక్కని మార్కులతో పాసవుతావు అని ఉత్సాహాన్ని కలిగించండి.

6. పరీక్ష రోజుల్లో కావాలని ఎలాంటి ప్రత్యేకమైన ఫంక్షన్‌లు ఏర్పాటు చేయవద్దు. పార్టీలు, డిన్నర్లకు హాజరవటం మానుకోండి. కుటుంబ సభ్యులందరు కలిసి సరదాగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ భోజనం చేయండి.



7. పరీక్ష రోజుల్లో మీ పిల్లల ఆరోగ్యం జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. పరీక్ష సమయాల్లో పిల్లలు సహజంగా ఒత్తిడికిలోనై వుంటారు. ఆ కారణంగా వారు సరిగ్గా తిండి తినక, నిద్రపోక ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటారు. వారిని ఓ కంట కనిపెట్టి తగిన పౌష్టికాహారం అందించి వారి బాగోగులను గమనించాలి. రాత్రివేళ వాళ్ళతో పడుకోండి. వాళ్ళకి నైతిక బలాన్ని ఇచ్చినవారవుతారు. ఆ సమయంలో హితోపదేశాలు వద్దు.

8. పరీక్షల గురించి మీరు టెన్షన్ పడకండి. పిల్లల్ని టెన్షన్ పెట్టకండి. చదవమని చెప్పే టీచర్ పాత్రని పోషించటం కాక తల్లిగా లేక తండ్రిగా మీ బాధ్యతగా మీరు చేయండి.

9. పరీక్షకు వెళ్ళేటపుడు మీ పిల్లలకు తోడుగా మీరూ వెళ్ళండి. పరీక్ష హాలుదాకా వెళ్ళి వారిని ఆప్యాయంగా సాగనంపండి. దారి పొడవునా బాగా రాయి అని షంటవద్దు. మీ పిల్లవాడు బాగా రాయటానికే వెళుతున్నాడు.

10. పరీక్షలు దగ్గరవుతున్న కాలంనుండి మీ ఇంటి టి.వి., టేప్‌రికార్డ్‌ను ఆఫ్ చేయండి. ఇంటర్, ఎమ్‌సెట్ వంటి ముఖ్యమైన పరీక్షలకు హాజరయ్యే విద్యార్థులతో పాటు తల్లిదండ్రులు కూడా టి.వి.ని త్యాగం చేయడం అన్ని విధాల శ్రేయస్కరం.

1. క్లాస్‌లోనే కాక విద్యార్థులు యింటి దగ్గర ఎలా చదవాలో, ఎలా ప్రిపేర్ కావాలో ప్లాన్ చెబితే బాగుంటుంది.

2. విద్యార్థులలో మందకొడిగా వున్నవాళ్ళను గుర్తించి ప్రత్యేక శిక్షణ యివ్వడం ద్వారా వాళ్ళు కూడా బాగా చదివేలా చేయవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల మందకొడి విద్యార్థులకు మానసికమైన ధైర్యం లభిస్తుంది కూడా!

3. టీచర్ తన వ్యక్తిగతమైన కష్టనష్టాలనూ, ఒడిదుడుకులనూ, కోపావేశాలనూ విద్యార్థుల ముందు ప్రతిఫలింపజేయకూడదు. పట్టరాని కోపంతో టీచర్ కొట్టిన దెబ్బలకు స్పృహ కోల్పోయిన వాళ్ళు, ఆవేశంతో విసిరిన పెన్ను గుచ్చుకుని కన్ను పోగొట్టుకున్న వాళ్ళు యిలా ఎన్నో పాశవిక సంఘటనలు స్కూళ్ళలో చోటుచేసుకోవడం తెలిసే వుంటుంది. ఇలాంటి చర్యలు మొత్తం ఉపాధ్యాయ వృత్తిమీదే ఏహ్యభావం పుట్టేలా చేస్తాయి.

4. ప్లానింగ్ ప్రకారం సిలబస్‌ను సరిచూసుకుని పరీక్షలకు రెండు నెలల ముందుగానే పూర్తి చెయ్యాలి.

5. పరీక్షల పట్ల, చదువు పట్ల "ఇది చాలా కష్టమైనది" లేదా "ఒళ్ళు దగ్గర పెట్టుకొని చదవకపోతే భ్రష్టుపట్టిపోతారు" వంటి నెగిటివ్ మాటలు విద్యార్థులతో అనడం మంచిది కాదు. దీనివల్ల విద్యార్థుల్లో లేనిపోని భయాందోళనలు కలుగుతాయి. అందువల్ల "మీకున్న తెలివితేటలకు ఈ చదువు వో లెక్కలోనిది కాదు. మీరు సునాయాసంగా పాస్ కాగలరు. అయితే కొద్దిగా శ్రద్ధ పెట్టాలంతే!" అనే ప్రోత్సాహక పాజిటివ్ మాటలతో విద్యార్థులను ఉత్సాహపర్చాలి.

6. టీచర్ విద్యార్థులతో తరతమ భేదం లేకుండా, జాతి, కుల వివక్ష రహితంగా వ్యవహరించాలి. అందరూ బాగా పరీక్ష రాసి మంచి మార్కులొచ్చేలా ప్రోత్సహించాలి. డల్‌గా వున్న విద్యార్థులను అందరి ముందు అవమాన పర్చకుండా వాళ్ళను ప్రోత్సహించాలి. వాళ్ళకు ప్రత్యేకమైన శిక్షణ యివ్వాలి.

7. అంతా ఒకేసారి కాక వారం, వారం వీక్లీ టెస్ట్‌లు పెట్టడం వల్ల విద్యార్థులకు పరీక్షకు ప్రిపేర్ అవడం సులువుగా వుంటుంది. పరీక్ష రాయడం అలవాటవుతుంది.

8. యోగ, హిప్నాసిస్ వంటి ప్రక్రియలు కూడా విద్యార్థులను ప్రోత్సహించడానికి ఉపకరిస్తాయి.

అంతా కాక వారం, వారం వీక్లీ టెస్ట్‌లు పెట్టడం వల్ల విద్యార్థులకు పరీక్షకు ప్రిపేర్ అవడం సులువుగా వుంటుంది. పరీక్ష రాయడం అలవాటవుతుంది.



9. పరీక్షకు వెళ్ళే విద్యార్థిని ఉద్దేశించి "గుర్తు తెచ్చుకుని బాగారాయి" అనే సలహా వ్యతిరేక ఫలితాన్నిచ్చి వారి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గించవచ్చు. అలాకాక "నువ్వు చదివినవన్నీ తెరమీద సినిమాలా వరసగా మెదులుతాయి. నువ్వు బాగా రాయగలవు బెస్ట్ ఆఫ్ లక్" అనే పాజిటివ్ వర్డ్స్ చక్కని ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

10. పిల్లల ఆరోగ్యం పట్ల వ్యక్తిగత విమర్శలు చెయ్యడం మంచిది కాదు. ఒక్కోసారి అవి తీవ్ర దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. పిల్లల మనసులు చాలా సున్నితంగా వుంటాయి. "ఏంటి? ఎప్పుడు చూసినా ఎయిడ్స్ పేషెంట్‌లా వుంటావ్" అని ఒక టీచర్ మందలిస్తే ఆ విద్యార్థి ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన సంఘటన యిటీవల ఒకటి దీనికి చక్కని ఉదాహరణ.

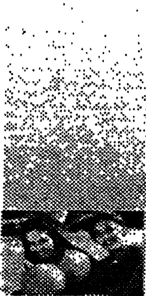
అయితే వచ్చే లాభాల గురించి ఎక్కువగా చెప్పాలి గానీ, పరీక్ష తప్పితే జరిగే నష్టాన్ని వీలయినంతగా చెప్పకపోవడం మంచిది.

అలాగే పరీక్ష పాస్ అయితే వచ్చే లాభాల గురించి ఎక్కువగా చెప్పాలి గానీ, పరీక్ష తప్పితే జరిగే నష్టాన్ని వీలయినంతగా చెప్పకపోవడం మంచిది. పరీక్షలపట్ల అనవసర భయాన్ని కల్గించడం వల్ల వాళ్ళ సమర్థత మీద అది నెగిటివ్ ప్రభావం కల్గిస్తుంది. అందువల్ల వీలయినంత వరకూ విద్యార్థులందరూ చక్కగా పరీక్షలు రాయగలిగేలా తర్ఫీదు నివ్వడమే ఉపాధ్యాయుల లక్ష్యం కావాలి.

విద్యార్థులకు చిట్కాలు

1. పరీక్ష రోజుల్లో ఒంటరిగా కూర్చుని అదేపనిగా ఆలోచించవద్దు. రిలాక్స్ అవాలనుకొంటే కుటుంబ సభ్యులతో సరదాగా రిలాక్స్ అవ్వండి.

2. చదవాలి కదా అని యాంత్రికంగా అదే పనిగా చదవకూడదు. మధ్యలో కొంత గ్యాప్ యివ్వండి. అరగంటకు ఒకసారి చదవడం ఆపి రిలాక్స్ కండి. చదివినది అవగాహన అయ్యిందో లేదో చూసుకోండి. మళ్ళీ మొదలు పెట్టండి. మధ్యలో అటుయిటు పచార్లు చేయండి. ఇది మీ మెదడును ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా ఆపుతుంది. రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పనిచేయడానికి అవకాశం యిస్తుంది.



3. ఆసక్తి లేని సబ్జక్ట్ అంటే అయిష్టం పెంచుకోకండి. దాని మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టండి. పదే పదే "ఇష్టంలేదు" అనుకోవడం వల్ల ఎలర్జీ పుడుతుంది. లెక్కల పట్ల మొదట్లో భయపడ్డ శ్రీనివాస రామానుజం ఆ తర్వాత దానిపై ఆసక్తి పెంచుకొని గొప్ప గణిత శాస్త్రజ్ఞుడయ్యాడు. ఈ విషయం గుర్తు తెచ్చుకోండి.
4. కుదురుగా ఒక గంట కూర్చుని చదవలేక పోతున్నారా? చదవ లేనన్న నిరాశ నుండి త్వరగా బయటపడండి. గంటల తరబడి టి.వి. చూడగలిగినప్పుడూ, అదేపనిగా ఫ్రెండ్స్‌తో కాలక్షేపం చెయ్యగలిగినప్పుడూ మీరు చదవలేక పోవడం వుండదు. కాకపోతే కాస్తంత శ్రద్ధ మీ చదువుకు జోడించండి. ఫలితాలు అద్భుతంగా మారిపోవడం గమనిస్తారు.
5. రోజూ కొంతసేపు ప్రాణాయామం, యోగా చేయడం మంచిది. దీనివల్ల మనసు ప్రశాంతం అవుతుంది.
6. విద్యార్థులు విద్యపట్ల యిప్పటివరకూ ఉన్న అభిప్రాయాన్ని మార్చుకోవాలి. అంటే యింట్లో వాళ్ళ మెప్పుకోసం లేదా ఉద్యోగం సంపాదించడంకోసం చదవాల్సి వస్తోందన్న ఆలోచనకు స్వస్తి చెప్పి మన ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు విద్య పునాది అనే భావాన్ని పెంచుకోవాలి.
7. తమకు జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ అనీ, చదివినవి గుర్తుండవనీ అనుకోవడం కేవలం భ్రమ అని తెల్సుకోండి. మీకు నచ్చిన సినిమాలో డైలాగులూ, ఫ్రెండ్స్ మాటలూ, పాతపాటలూ, టి.వి. సంగతుల వంటివి గుర్తున్నప్పుడు పాఠాలు ఎందుకు గుర్తుండవు? అని విమర్శించుకోండి. మీ జ్ఞాపకశక్తి మీద అపారమైన నమ్మకం వుంచండి. మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

తమకు

తక్కువ అనీ, చదివినవి గుర్తుండవనీ అనుకోవడం కేవలం భ్రమ మాత్రమే

OOO

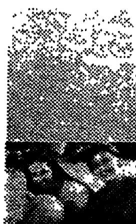




ఒక విద్యార్థి విద్యా సామర్థ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలంటే ప్రస్తుతం మనకు అందుబాటులో వున్న వ్రాతపరీక్షా విధానం కంటే మేలైన ప్రత్యామ్నాయం కనబడదు. విద్యార్థి ప్రతిభ గల విద్యార్థిగా రూపొందాలంటే అతను విద్యార్థి దశకు చేరినప్పటినుండీ యిలాంటి ఎన్నో మెట్లను, గట్లను దాటుకుంటూ ముందుకు సాగాలి. ఇక వ్రాత పరీక్షల ముఖ్యోద్దేశం ఏమంటే విద్యార్థి యొక్క అధ్యయన దక్షతను పరీక్షించి నిగ్గు తేల్చడమే! తాను చదివిన పాఠాలు, అందులోని అంశాల మీద విద్యార్థికి గల ఆసక్తి, యిష్టం, అవగాహనా స్థాయిని యీ వ్రాతపరీక్షలు బేరీజు లేదా అంచనా కడతాయి. ఎప్పుడు మౌఖిక పద్ధతికన్నా లిపిలో వుండే వ్రాత విధానమే అన్ని విధాలా శాశ్వతమైనదీ మరో ప్రత్యామ్నాయం లేనిదీ.

> విద్యార్థి ప్రతిభ గల విద్యార్థిగా రూపొందాలంటే అతను విద్యార్థి దశకు చేరినప్పటి నుండీ ఎన్నో మెట్లను, గట్లను దాటుకుంటూ ముందుకు సాగాలి.

అందరికీ కలిగే మరో ముఖ్య సందేహం - 365 రోజులు నేర్చుకున్న లేదా చదివిన విషయ పరిజ్ఞానపు లోతును 3 గంటల వ్రాతపరీక్షతో నిగ్గు తేల్చడం ఏమంత సబబు ? అని ఈ వాదనలో కొంత పస వున్నప్పటికీ తాను సంవత్సర కాలం చదివిన విజ్ఞానాన్ని ఒక విద్యార్థి ఆకళింపు చేసుకుని ఆ విషయ సారాన్ని సంక్షిప్తంగా, వ్రాత పూర్వకంగా పరీక్షల్లో ప్రతిఫలింప జేయగలిగాడంటే అతని సామర్థ్యానికి అంతకన్నా గొప్ప సవాల్ యింకేముంటుంది? అందుకే పరీక్షలొస్తున్నాయంటే విద్యార్థులు వింతైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతారు, ఆందోళన చెందుతారు. దీనికి కారణం ఆయా పాఠ్యాంశాల పట్ల వారికి సరైన అవగాహన లేకపోవడమే. అంటే సరిగా అర్థం కాలేదనే!



మరి యిలాంటి సందర్భాలలోనే విద్యార్థికి ఉత్తమ గురువు మార్గదర్శకత్వం అవసరం అవుతుంటుంది.

పరీక్షలకు అందరూ తయారవుతారు గానీ నిజంగా వ్రాతపరీక్ష ఎలా రాయాలో చాలామంది విద్యార్థులకు తెలియదు. బాగా చదివి మహా ఉత్సాహంగా వున్న వాళ్ళు తమకు తెల్సినదంతా 3 గంటల్లో రాసేయాలని ఉబలాట పడతారు. కానీ సాధ్యంకాక కొంత వొదిలిపెట్టి సగం మార్కులే దక్కించుకొంటారు. కానీ క్రమశిక్షణతో కూడిన తర్ఫీదు పొందితే తప్ప విద్యార్థులు యిలాంటి చోట ఉత్తీర్ణులై ఉన్నత శ్రేణి సాధించలేరు. ఒక విద్యార్థి పరీక్షల్లో అనుసరించాల్సిన పాఠ్యప్రణాళికలూ, అధ్యయన విధానాలూ వాళ్ళకు పరీక్షల్లో అత్యధిక మార్కులు సాధించేలా చేస్తాయి. అలాంటి కొన్ని అధ్యయన విధానాలను ఈ వ్యాసంలో చర్చించుకుందాం.......

విద్యార్థులు తమ పాఠాలను

చెయ్యడం మంచిది కాదు.

1. బట్టీపట్టే విధానం (Method of Recitation)

మన విద్యావిధానంలో ఎప్పటినుండో వాడుకలో వున్న విధానం ఈ బట్టీపట్టే విధానం. దీన్ని కంఠస్థం చెయ్యడం అని కూడా అంటారు. నిజానికి ఈ పద్ధతేమంత మంచిది కాదు. మొదట్లో యిదే సుఖం అనిపించినా పెద్ద క్లాసులకు వచ్చే కొద్దీ యిలా బట్టీపట్టి రాయడం కుదరదు. కేవలం చిన్న క్లాసుల విద్యార్థులు అంటే అవగాహన అంతగా అవసరం లేని స్థాయి వరకే యిది అనుసరించవచ్చు. ఆ తర్వాత ఈ విధానానికి స్వస్తి చెప్పి విషయాలను అవగాహన చేసుకోవడమే మంచిది.

యిదే సుఖం అనిపించినా పెద్ద క్లాసులకు వచ్చే కొద్దీ యిలా

రాయడం కుదరదు.

చిన్నతనంలో బట్టీపట్టిన ఇంగ్లీషు రైమ్స్ లేదా నీతి పద్యాలు ఎంత మందికి యిప్పుడు గుర్తుంటాయి? వుండవు. అంటే జ్ఞాపకపు పొరల్లోంచి బట్టీపట్టిన విషయం జారిపోతుంది. ఎందుకు? ఆ పాఠ్యాంశము యొక్క సారాంశము మనకు అవగాహన కాలేదు కాబట్టి. ఇలా బట్టీ పట్టడం వలన అంటే కంఠస్థం చెయ్యడం వలన యింకో యిబ్బంది కూడా వుంది. మధ్యలో అనుమానం వస్తే మళ్ళీ మొదలెత్తుకోవాల్సిందే!



అందువల్ల కంఠస్థం చేసే విధానం ఏదో కొన్ని సందర్భాలలోనే బాగా పని చేస్తుంది. ఉదాహరణకు కొన్ని సూక్తులనూ, ఉపమానాలనూ

మక్కికి మక్కీ దింపేసి దిద్దేవాళ్ళ దృష్టిని ఆకర్షించవచ్చు. అలాగే పరీక్షల్లో అవగాహన చేసుకుని రాస్తే పట్టే సమయంకన్నా బట్టీపట్టి రాస్తే తొందరగా రాసెయ్యవచ్చు. ఏది ఏమైనా పై తరగతులకు వెడుతున్న కొద్దీ ఈ కంఠస్థ విధానాన్ని మానుకోవడం ఉత్తమం. కంఠస్థ విధానంలో ఒకే పనిని అనేక పర్యాయాలు చేయడంతో కార్యకుశలత పెరుగుతుంది. కష్టపడి పనిచేసే తత్త్వమూ అలవడుతుంది.

2. వర్ణనాత్మక విధానం (Method of Description)

లిటరేచర్, భాష, సోషియాలజీ వంటి సబ్జెక్టులలో ఈ పద్ధతి ఎక్కువగా కనబడుతుంది. అసలు వ్రాతపరీక్ష అంటేనే వర్ణనాత్మకం కదా! అందుచేత ఈ విధానంలో విద్యార్థులు, పాఠ్యాంశాలను అవగాహనతో చదవాలి. చదివేది చక్కగా అర్థం అయ్యేలా ప్రశాంతంగా సమగ్రంగా శాస్త్రీయ పద్ధతిలో చదవాలి. ఈ వర్ణనాత్మక విధానంలో చదివే పాఠ్యాంశా లను ఆరు ప్రశ్నలుగా చదవాలి. అవి ఏమిటి? ఎవరు? ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎలా? ఎందుకు? ఇలా చదవడం మీరు అలవాటు చేసుకుంటే చదివింది మర్చిపోతారన్న భయమే మీకు అక్కరలేదు. అంత బాగా గుర్తుంటాయి. ఇక తాను చదివిన ఒక వర్ణణాత్మక మైన విషయాన్ని నేనే వర్ణించి చెబుతున్నట్లుగా వ్రాయాలంటే ఎలా చదవాలి? అనే దృష్టితో చదవాలి.

విద్యార్థులు, అవగాహనతో చదవాలి. చదివేది చక్కగా అర్థం అయ్యేలా ప్రశాంతంగా సమగ్రంగా చదవాలి.

3. ప్రతీక విధానం (Method of Coding)

ఇది ఒక ప్రత్యేక విధానం. ఇది అన్ని సబ్జెక్టులకూ పనికి రాదు. కొన్ని ప్రత్యేకమైన శాస్త్రాంశాలను అంశాల వారీగా గుర్తించడానికి నిర్దేశించిన పద్ధతి యిది. ఇది ఒకొక్కరికి ఒకొక్క విధానంగా ఉపయోగ పడుతూ వుంటుంది. ఈ విధానంలో సింబల్స్ ద్వారా నేర్చిన పాఠ్యాంశా లను గుర్తు పెట్టుకుంటారు. వీటికి కొన్ని సూచనలు గమనిస్తే యింకా బాగా అర్థం అవుతుంది.

తెలుగు ఛందస్సులో ఉత్పలమాలకు "భరనభభరవ" అనీ, ఇంగ్లీషులో ఇంద్రధనస్సుకు "VIBGYOR" అనే సంకేతాలను వాడటం ఈ కోవకు చెందినదే. దీనిని కోడింగ్ అంటారు.

ఈ కోడింగ్ విధానం వల్ల రాయాల్సిన అంశాలను మర్చిపోకుండా రాయవచ్చు. ఎందుకంటే కోడ్‌లను డీ కోడ్ చేస్తే పాయింట్ గుర్తు కొచ్చేస్తుంది. దీనివల్ల పరీక్షల్లో సమయం చాలా ఆదా అవుతుంది. రాయదల్చుకున్న పాఠ్యాంశం పాయింట్ల వారీగా చకచకా రాసేయడం జరుగుతుంది. మార్కులు కూడా పాయింట్ల ఆధారంగానే కదా వచ్చేవి. ఇది ప్రశ్నపత్రం దిద్దే వాళ్ళను యిట్టే ఆకర్షిస్తుంది.

అయితే కోడ్‌లు మర్చిపోవడం యిందులో పెద్ద లోపం. అలాగే డీ కోడ్ కూడా మర్చిపోవడం యింకో తలనొప్పి. ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే చాలా సమయం వేస్ట్ అవుతుంది. అందువల్ల కేవలం తాత్కాలికంగా కొన్ని పరిమిత ప్రయోజనాల కోసం ఈ పద్ధతి అనుసరిస్తే చాలు.

4. సంక్షిప్త విధానం (Method of Synopsis)

పరీక్షాధ్యయన విధానాల్లో యిది శాస్త్రీయమైనది. దీన్ని 'ముఖ్యాంశ విధానం' అని కూడా అంటారు. ఎక్కువ సమాచారాన్ని గుర్తుంచు కోవడంలో ఈ పద్ధతి భేషైనది. వ్యాసరూప ప్రశ్నలురాసే పరీక్షల్లో మీకు ఈ పద్ధతి ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చి పెడుతుంది. కొద్ది సమయంలో ఎక్కువ విషయాలను యీ పద్ధతి ద్వారా నేర్చుకోవచ్చు.

ఈ పద్ధతి నిర్దిష్ట ప్రణాళిక ప్రకారం ముందునుండే సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. మీరు చదివే వ్యాసాల్లోని ముఖ్యాంశాలను ముందుగా ఎంచుకోవాలి. అవి సరిగా వున్నాయో లేదో మీమీ అధ్యాపకుల చేత వెరిఫై చేయించుకుని నోట్స్ రాసుకోవాలి. వాటిని ఒకటికి నాల్గుసార్లు వీలున్నప్పుడల్లా చదువుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఈ పాయింట్లను వర్ణిస్తూ విస్తృతమైన వ్యాసం సులభంగా రాయవచ్చు. ఈ పద్ధతి అన్ని పాఠ్యాంశాల్లోనూ అన్వయించుకోవచ్చు.

పరీక్షల్లో ఈ విధానం సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది. రాసే ప్రతి ప్రశ్నా పాయింట్ల వారీగా రాయడం ఆన్సర్ పేపర్ దిద్దే వాళ్ళను తప్పక ఆకర్షిస్తుంది. అధిక మార్కులు స్కోర్ చెయ్యడానికి వ్యాసంలో స్టార్స్‌పెట్టి అంశాలవారీగా వర్ణించే విషయాలకు చక్కని ప్రాధాన్యత వుంది. కొన్ని

రాసే ప్రతి ప్రశ్నా పాయింట్ల వారీగా రాయడం ఆన్సర్ పేపర్ దిద్దే వాళ్ళను తప్పక ఆకర్షిస్తుంది. ఎక్కువ మార్కులు స్కోర్ చెయ్యడానికి అవకాశ ముంటుంది.



ప్రశ్నలకు సమయం చాలనప్పుడు పాయింట్లన్నీ రాసి వివరణ స్వల్పంగా చేసినా పూర్తి మార్కులు పడే అవకాశం వుంది. పాఠ్యాంశం పూర్తిగా ఈ విద్యార్థికి వచ్చినా, సమయం లేకపోవడం వల్ల ముఖ్యమైన పాయింట్లు రాశాడు అన్న భావాన్ని కల్గిస్తుందీ పద్ధతి.

అయితే లెక్కలు, స్టాటిస్టిక్స్, వ్యాపార, వాణిజ్య శాస్త్రాలకు యీ పద్ధతి సరిపోకపోవచ్చు. పరీక్షలకు తయారయ్యే సమయంలో ఈ పద్ధతి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

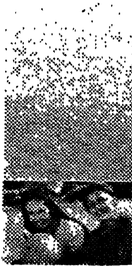
చదివిన

5. ప్రయోగాత్మక విధానం (Method of Experiment)

అధ్యయన విధానాలన్నింటిలోకీ యిది ఉత్తమ విధానం. ఈ విధానంలో విద్యార్థి చదివే ప్రతి పాఠ్యాంశాన్నీ స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుని దానిలోని గుణదోషాలను అంచనా వేసుకుని చదవడం జరుగుతుంది. చెప్పబడిన విషయంలోని వైరుధ్యాలనూ, సారూప్యాలనూ నిగూఢంగా పరిశీలించాలి. చదివిన పాఠ్యాంశాల ద్వారా విద్యార్థికి మానసిక పరివర్తన కల్గుతుంది. తాను ఏదైతే పుస్తకం ద్వారా తెల్సుకున్నాడో దాని ప్రభావాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా తెలుసుకుంటాడు. తద్వారా కొత్త సంగతులు అనుభవంలోకి వస్తాయి.

పూర్తి శాస్త్రీయ పద్ధతిలో జరిగే ఈ అధ్యయన విధానం విద్యార్థులకు మనోవికాసాన్నీ, విచక్షణాశక్తినీ, చక్కని సామాజిక స్పృహనూ కల్పిస్తుంది. జీవితాన్ని ప్రణాళికాబద్ధం చేస్తుంది.

6. పరస్పర చర్చా విధానం (Method of Discussion)



చక్కని ఫలితాలిచ్చే అధ్యయన విధానాల్లో చర్చా విధానం మెరుగైనది. ఈ పద్ధతిలో తాము నేర్చుకున్న పాఠ్యాంశాలని విద్యార్థులు పరస్పరం చర్చకు పెడతారు. ఈ చర్చలో పలురకాలైన భావ ప్రతిపాదనలు జరుపబడతాయి. ఉపాధ్యాయుల సమక్షంలో యిలా బోధింపబడిన పాఠ్యాంశం ఒకళ్ళతో ఒకళ్లు చర్చించుకోవడం వల్ల విద్యార్థుల్లో వాదించే శక్తి పెరుగుతుంది. పాఠ్యాంశం పదే పదే మనస్సు పునశ్చరణ చెయ్యడం వలన ఆ అంశం ముద్రింపబడినట్లుగా మనస్సుకు శాశ్వతంగా గుర్తుండి

పోతుంది. ఇంకా పాఠ్యాంశం తాలూకు గుణదోషాలు పలుకోణాల్లో విశ్లేషింపబడతాయి. వీటివల్ల తర్కం, రీజనింగ్, విమర్శ వంటి గుణాలు విద్యార్థుల్లో పెరుగుతాయి. ఈ పద్ధతి వల్ల కేవలం చక్కని మార్కులు రావడమే కాక యితరుల భావాలనూ, అంతరంగాన్నీ బాగా అర్థం చేసుకోగల్గుతారు. ఇక చర్చా విధానపు అధ్యయన పద్ధతి ద్వారా విద్యార్థులకు ఓర్పు, స్థిరత్వం, సర్దుకుపోయే తత్త్వం అలవాటవుతాయి. వైవాక్తిక, సామూహిక, సామాజిక ధర్మాలకు మధ్య అనుసంధానం ఈ పద్ధతి ద్వారా జరుగుతుంది.

అయితే ఈ చర్చా విధానం ఎలా వుండాలి? చర్చలో పాల్గొనే వారందరూ సమాన వయస్సు కలవారై ఒకే తరగతికి చెంది వుండాలి. చర్చలో కేవలం పాఠ్యాంశం మాత్రమే వుండాలి. ప్రతివారూ "నేను చెబుతున్న వాటిలో మంచి చెడులను నువ్వు విశ్లేషించు" అనే పద్ధతిలో చర్చ ప్రారంభించాలి. ఎలాంటి వ్యక్తిగత అహంకారాలు నిందారోపణలు పనికిరావు.

ప్రతివారూ "నేను చెబుతున్న వాటిలో మంచి చెడులను నువ్వు విశ్లేషించు" అనే పద్ధతిలో చర్చ ప్రారంభించాలి.

ఈ మధ్యకాలంలో కార్పొరేట్ కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు యిప్పించే పెద్ద పెద్ద సంస్థలు విద్యార్థుల మధ్య యిదే తరహాలో సామూహిక చర్చా (Group Discussion) విధానాన్ని ప్రవేశ పెడ్తున్నాయి. ఇవి సత్ఫలితాలను కూడా యిస్తుండటం మనకు తెలుస్తోంది. విద్యార్థుల్లో గుప్తంగా దాగివున్న కార్యదక్షత, నిర్వహణా సామర్థ్యం, ఆవేశం, ఓర్పు, విశ్వసనీయత, కమిట్‌మెంట్, ఆశయాలు యిలాంటి ఎన్నో గుణాలను అంచనా వేయడం ఈ పద్ధతి ద్వారా సాధ్యం. నాణ్యతా ప్రమాణాలు ఉన్నతంగా ఉన్న విద్యార్థుల ఎంపికలో ఈ పద్ధతి ఉత్తమోత్తమమైనది.



పసితనంలో వుండే పిల్లలు తల్లిదండ్రులను ఎన్నో కోరుతూ వుంటారు. తాము కోరిన వస్తువును పొందేందుకు ఎన్నో సద్గుణాలను ఆ వస్తువుకు ఆపాదించుతారు. తల్లిదండ్రులను ఒప్పించడానికి కృషి చేస్తారు. తల్లిదండ్రులు వ్యతిరేకిస్తే అందుకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏవో మినహాయింపులు (Concessions) అడుగుతూ వుంటారు. ఇవన్నీ వాళ్ళ వాళ్ళ అంతరంగాల్లో వుండే రీజనింగ్ ప్రభావమే ! ఆ సామర్థ్యాన్ని

చదువుపైకి సమర్థవంతంగా మళ్ళించడమే గురువుల, తల్లిదండ్రుల ప్రధాన బాధ్యత.

7. బోధించే విధానం (Method of Teaching)

ప్రాచుర్యం పొందిన పద్ధతుల్లో యిది ఒకటి. బోధనా విధానం అంటే పాఠాన్ని విద్యార్థులకు అర్థమయ్యే రీతిలో బోధించడం ఒకటే కాదు. కేవలం యిలా బోధించడం వల్ల జ్ఞానం రాదు. బోధింపబడిన విషయాన్ని పలువురు విద్యార్థులు ఒకరికొకరు తిరిగి బోధించుకోవాలి. దీనివల్ల పాఠ్యాంశం తిరిగి తిరిగి వల్లెవేయడం జరుగుతుంది. తద్వారా ఎంతో కాలం జ్ఞాపకం వుంటుంది. విన్న దానికి రెండింతల విశ్లేషణ జత చేయడం జరుగుతుంది. ఇలా కొందరి మధ్య స్పందన - ప్రతిస్పందనాత్మకంగా అధ్యయనం సాగాలి. విద్యార్థుల వ్యక్తిగత యిష్టాయిష్టాలు ఈ విధానం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

ప్రతిభగల శైలిని అనుకరిస్తూ ఎక్కువమంది విద్యార్థులు ఒకరికొకరు బోధించుకోవాలి.

ప్రతిభగల ఉపాధ్యాయుల శైలిని అనుకరిస్తూ ఎక్కువమంది విద్యార్థులు ఒకరికొకరు బోధించుకోవాలి. పరస్పరం తమ భావాలు పంచుకోవాలి. నేర్చుకున్న విషయాల మీద చక్కని అవగాహనతో పాఠ్యాంశాన్ని విశ్లేషిస్తూ రోజుకి కనీసం ఒక గంట ఈ విధంగా సామూహిక బోధనా విధానాన్ని ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి.

ఈ పద్ధతి ద్వారా మనిషి లేదా విద్యార్థిలోని తర్క సామర్థ్యం, వాదనా పటిమ వెలికి వస్తాయి. తెలిసిన విషయాన్ని మాటల ద్వారా వ్యక్తం చెయ్యగల్గడం అంత తేలిక కాదు. మహారచయితలు గొప్ప వక్తలు కాలేకపోవడానికి కారణం యిదే. ఆ బలహీనతను అధిగమించడానికీ ఈ పద్ధతి చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. మీ సహాధ్యాయుల మధ్య మీ విషయజ్ఞానాన్ని నిర్భయంగా మీరు విశ్లేషించగల్గిన నాడు మీరు వేదిక క్రింద వినడానికైనా, వేదికపై ఉపన్యసించడానికైనా సిద్ధమై వుంటారని గమనించండి. ఈ పద్ధతిలో ఇంటర్ నుండే పాఠ్యాంశాలను విశ్లేషిస్తే చక్కని మార్కులు స్కోర్ చెయ్యవచ్చు.

8. అవగాహన విధానం (Method of Understanding)

శాస్త్రీయ అధ్యయన విధానాల్లో యిది కూడా ఉత్తమమైన విధానం. ఉన్నత విద్యావిధానంలో ఈ పద్ధతికి బహుళ ప్రాచుర్యం వుంది. ఇక ఈ విధానంలో విజ్ఞాన సముపార్జన కూడా అపారంగా వుంటుంది. నేర్చుకునే ప్రతి విషయాన్నీ విద్యార్థి అనుభవించి, ఆస్వాదిస్తూ, ఆనందిస్తూ నేర్చుకుంటాడు. ఈ విధానంలో గురుశిష్యుల పాత్ర సమానంగా వుంటుంది. గురువు విద్యార్థికి అవగాహన అయ్యేలా విద్యను నేర్పడం – విద్యార్థి తనకు పూర్తి అవగాహన కలిగే వరకూ ప్రశ్నించి మరీ నేర్చుకోవడం ఈ విధానంలోని అంశం. చాలా కాలంపాటు ఈ పద్ధతిలో అధ్యయనం చేస్తే తప్ప విజ్ఞానం అందదు.

అధ్యయనం చెయ్యగోరే

పట్టుదల, ఏకాగ్రత, నిష్ఠ చాలా అవసరం.

అవగాహన విధానంలోని మరో మంచి విషయం – ఒకసారి విషయం అవగాహన అయ్యాక యిక మర్చిపోవడం వుండకపోవడం. ఈ విధానంలో అధ్యయనం చెయ్యగోరే విద్యార్థికి పట్టుదల, ఏకాగ్రత, నిష్ఠ చాలా అవసరం. విజయం పట్ల ఆసక్తిగల విద్యార్థులకు ఈ పద్ధతి ఆయువు పట్టు లాంటిది. దీనిని ఎక్కువగా పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేట్ స్థాయిలో నిర్వహిస్తారు. అలాగే ఇంటర్మీడియట్ స్థాయిలో కొంత వుంటుంది. అయితే ప్రతి విద్యార్థీ చిన్నతనం నుండీ యీ పద్ధతికి అలవాటు పడితే ఆ విద్యార్థి మహాప్రతిభావంతునిగా మార్చేసే శక్తి ఈ విధానానికి వుంది.

అందరు విద్యార్థులకు పైన చెప్పిన అన్ని పద్ధతులు సూట్ కాకపోవచ్చు. ఆయా విద్యార్థుల తీరునుబట్టి, ఎవరికి తోచిన పద్ధతి వారు సెలెక్ట్ చేసుకుంటే మంచిది. ఒక్కోసారి కేవలం ఒకే పద్ధతి కాకుండా, రెండు, మూడు వేర్వేరు స్టడీ టెక్నిక్స్‌ను కూడా సెలెక్ట్ చేసుకుని చదవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

○○○



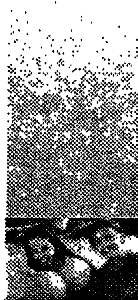


జ్ఞాపకశక్తి - ఏకాగ్రత

నేనెంత చదివినా నాకసలు ఏమీ గుర్తుండటం లేదంటాడు ఓ విద్యార్థి. నాకెందుకు డబ్బు, అకౌంట్స్, ఆర్థిక లావాదేవీలు సరిగ్గా గుర్తుండటంలేదు ! దీనివల్లే నాకు వ్యాపారము నష్టం వస్తుంది అనుకుంటాడో వ్యాపారి. మా బాస్ చెప్పిన పని సమయానికి ఎందుకు గుర్తుకు రాదో!? లేదంటే నేను చేసే కష్టానికి ఇప్పటికెప్పుడో మంచి పొజిషన్‌లోకి వచ్చేవాడిని అనుకుంటాడో ఉద్యోగి! అబ్బబ్బ ఏ వస్తువు ఎక్కడ పెట్టానో ఏమిటో! అవి వెతుక్కోవడంతోనే సరిపోతుంది. ఎందుకు జ్ఞాపకముండటం లేదో ! ఏమో! నాకిక మతిమరపు పోదా! అనుకుంటుందో గృహిణి ! ఇవన్నీ మనం సర్వసామాన్యంగా వినే మాటలే! జ్ఞాపకశక్తి అంటే దేన్నైనా గుర్తుపెట్టుకోవడం, గుర్తు చేసుకోవడమే !

అంటే దేన్నైనా గుర్తుపెట్టుకోవడం, గుర్తు చేసుకోవడమే !

ప్రతి వ్యక్తికీ గతం అంటూ ఒకటి ఉంటుంది. అలాగే వర్తమానం వుంటుంది. భవిష్యత్తూ ఉంటుంది. అవసరం మేరకు గతాన్ని నెమరువేసుకుని, గతాన్ని వర్తమానంలోకి తెచ్చుకోవడాన్నే జ్ఞాపకశక్తి అంటాము. నిజానికి జ్ఞాపకశక్తి లేనివాళ్ళంటూ వుండరు. ఏదో ఒక లోపం వల్ల శారీరకంగా, జన్మతః జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోయేవాళ్ళు అరుదుగా ఉంటారు. మిగిలిన వాళ్ళంతా విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవడానికి బద్ధకించే వాళ్ళేనని అర్థం. మనిషి పుట్టినప్పటినుండి మరణించే వరకు [illegible] సైంటిఫిక్ అంచానా? కిలోన్నర బరువు వుండే మన మెదడు ఇన్ని

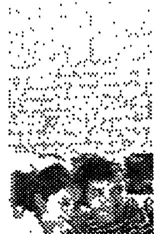


కోట్ల విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోవడానికి కారణం "న్యూరాన్స్". మెదడులో న్యూరాన్స్ సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా వెయ్యి కోట్లకు పైగా ఉంటాయి. చెవి, చర్మం, ముక్కు, కన్ను, నాలుక (జ్ఞానేంద్రియాలు) ద్వారా ఏ విషయమైనా మెదడుకు చేరినప్పుడు ఆ విషయం న్యూరాన్స్ దగ్గరకెళ్ళి స్థిరపడుతుంది. ఒక్కో న్యూరాన్ ఒక్కో విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకుంటూ ఉంటుంది. అంటే మెదడులో ఇలాంటి న్యూరాన్లు వెయ్యి కోట్లకు పైగా ఉన్నాయి కాబట్టి మనిషి ఎన్ని విషయాలనైనా గుర్తుపెట్టుకోగలడన్న విషయం గమనించాలి.

మనిషి తనకున్న అమోఘమైన అద్భుత జ్ఞాపకశక్తిలో పదిశాతం కన్నా తక్కువే ఉపయోగించుకుంటున్నాడు. ఈ జ్ఞాపకశక్తి మనం సరిగా ఉపయోగించుకోగల్గితే ఎన్నో అద్భుతాలు సృష్టించగలం. అసాధారణ వ్యక్తులుగా మిగిలిపోగలం. దీనికి మనం చేయవలసిందల్లా ఆసక్తి, ఏకాగ్రత, పరిశీలనా శక్తి లాంటి అంశాలను మెరుగుపర్చుకోవడం.

మనిషికి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడానికి మనిషి మెదడు చురుకుదనాన్ని కోల్పోవడానికి కారణం 'సీరోటోనిన్' అనే మెదడులోని ఒక రసాయనిక పదార్థం.

మనిషికి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడానికి మనిషి మెదడు చురుకుదనాన్ని కోల్పోవడానికి కారణం 'సీరోటోనిన్' అనే మెదడులోని ఒక రసాయనిక పదార్ధం. ఈ సీరోటోనిన్‌ను తాగుడు, గంజాయి, మత్తుపదార్థాలు, భయం, టెన్షన్, వత్తిడి, ఉద్రేకం వంటివి హాని చేస్తాయి. ఈ సీరోటోనిన్ మెదడు నరాలు, న్యూరాన్స్‌ని చురుగ్గా ఉంచగలుగుతుంది. అందువల్ల మెదడుకు కీడు చేసే స్మోకింగ్ తాగుడు, గంజాయి, టెన్షన్ లాంటి వాటికి దూరంగా ఉంటూ ఎప్పటికప్పుడు మైండ్‌ను ఫ్రెష్‌గా పెట్టుకుంటే ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి వాటంతట అవే మెరుగవుతాయి.



మంచి జ్ఞాపకశక్తి అనేది మనిషిని గొప్పవాడిగా చేస్తుంది. ఓ వ్యక్తిని గొప్పవాడిగా చేసే డబ్బు, గౌరవం, మర్యాద, కీర్తి ప్రతిష్టల వెనుక ఉన్నది ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తే ! ఏ విషయానికి ప్రాముఖ్యతనివ్వాలి దేనికి ఇవ్వకూడదో అన్నది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. దీనికి ఉదాహరణ ఏదో ముఖ్యమైన విషయాన్ని చేయాలని బాస్ రూంలోకి

వెళ్ళిన వ్యక్తి బయటకు వచ్చి రాజేష్ నేను చేయవలసిన పనేమిటో మర్చిపోయానురా? అంటాడు. అంటే ఆ వ్యక్తి పేరు గుర్తుంది కాని చేయవలసిన పని గుర్తులేదు.

జ్ఞాపకశక్తి మూడు రకాలు

గతంలో ఎప్పుడో జరిగిన విషయాలు, కొన్ని నెలలు, వారాల క్రింద జరిగిన విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవడాన్ని, 'రిమోట్ మెమరీ' అంటారు. ఇటీవల అంటే ఒకటి, రెండు రోజులు లేదా కొన్ని గంటల క్రిందట జరిగిన విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోవడాన్ని 'రీసెంట్ మెమరీ' క్రింద వస్తుంది. నిన్న మొన్న జరిగిన విషయాలు, నిన్నరాత్రి భోజనంలో ఏమేమి ఐటమ్స్ తిన్నామో, నిన్న ఇవాళ ప్రొద్దున ఎవరెవరు కలిశారో, ఏమి చేశామో మొదలగునవి. ఇక 'ఇమ్మీడియేట్ మెమరీ' (తక్షణ జ్ఞాపకశక్తి) అనేది కేవలం కొన్ని క్షణాలు, కొన్ని నిముషాలక్రితం జరిగిన విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోవడం, కొన్ని నిముషాల క్రిందట చెప్పిన ఫోన్ నెంబర్లు, అడ్రస్‌లు ఇలాంటివి మర్చిపోతే వారి 'ఇమ్మిడియేట్ మెమరీ' సరిగా లేదన్నమాట. చాలామంది స్టూడెంట్స్ రిమోట్ మెమరీ అంటే మీరు ఎప్పుడు టెన్త్ పాసయింది. ఎప్పుడు పెద్దమనిషయింది, వారి పుట్టిన తేదీ ఇలాంటివి బాగా గుర్తుంటాయి. కానీ ఇటీవల కొన్ని రోజుల క్రిందట చదివిన పాఠాలు సరిగా గుర్తుకురావు. మరికొందరు విద్యార్థులు క్లాస్‌రూంలో కూర్చొని టీచర్ చెప్పే పాఠం వింటూనే ఉంటారు, కానీ సడన్‌గా ఏదైనా ప్రశ్న అడిగితే చెప్పలేరు. దానికి ముఖ్య కారణం వారు టీచర్ చెప్పే పాఠం మీద మనసు నిలపలేకపోవడమే ! వీరి శరీరం క్లాస్‌రూంలో ఉన్నా, మైండ్ మాత్రం ఎక్కడో ఊహాలోకంలో విహరిస్తుంటుంది. బాడీ ప్రెజెంట్ మైండ్ ఆబ్‌సెంట్ అన్నమాట.

కొందరు విద్యార్థులు క్లాస్‌రూంలో కూర్చొని టీచర్ చెప్పే పాఠం వింటూనే ఉంటారు, కానీ సడన్‌గా ఏదైనా ప్రశ్న అడిగితే చెప్పలేరు.



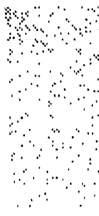
తక్షణ మెమరీకి కావలసింది ఏకాగ్రత. ఏదైనా కారణం చేత ఆ వ్యక్తి ఆ విషయంపైన ధ్యాస, ఏకాగ్రత పెట్టలేకపోతే ఇమ్మీడియేట్ మెమరీ దెబ్బ తింటుంది. ఈ రకమైన జ్ఞాపకశక్తికి మెదడు నరాల పని తీరుతో

పెద్ద సంబంధముండదు. మానసిక ఆందోళన, భయం, అతిగా ఆలోచించడం, కుటుంబ సమస్యలు, ఇలాంటి కారణాల వల్ల వీరి ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగివారి తక్షణ మెమరీకి ఆటంకం కల్గుతుంది. 'రీసెంట్ మెమరీ' మెదడు పని తీరుపైన కొంత, మానసిక కారణాల పైన కొంత ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఏ మెమరీకైనా రిజిస్ట్రేషన్, రిటెన్షన్, రీకాల్ అని మూడు దశలుంటాయి. మనం చదివిన విషయాలు మెదడు రిసీవ్ చేసుకుని భద్రపరచడాన్ని 'రిజిస్ట్రేషన్' అంటారు. రిజిస్ట్రేషన్ బాగా ఉండాలంటే ఏకాగ్రత, చదివే సబ్జెక్ట్‌పై అభిరుచి అవసరం. ఇంట్రెస్ట్ లేకుండా చదివే చదువు, చేసే పనిపై ఏకాగ్రత కూడా సరిగా ఉండదు. అలాంటప్పుడు అవి యాంత్రికంగానే చదివినట్లయి బుర్రలో సరిగా రిజిస్టర్ కావు. ఒక ఇష్టమైన క్రికెట్ మ్యాచో, ఇష్టమైన సినిమా మెదడులో రిజిస్టర్ అయినంత బాగా ఫిజిక్స్, లెక్కలు అవంటే ఇష్టంలేని విద్యార్థులకు రిజిస్టర్ కావు. అందుకే గంటల తరబడి చదివినా ఒక్క పేజీ కూడా గుర్తుండి చావవు. ఇక మంచి మెమరీకి కావలసిన రెండవ విషయం 'రిటెన్షన్'. మెదడులో రిజిస్టర్ అయిన విషయాలు కొంతకాలం అలాగే గుర్తుండి పోవడాన్ని రిటెన్షన్ అంటారు. రిటెన్షన్ ఎంత బాగా ఉంటే ఆ విద్యార్థి జ్ఞాపకశక్తి అంత బాగా ఉంటుంది. రిటెన్షన్‌కు మూలం మెదడు నిర్మాణం, న్యూరానుల పనితీరు, వాటిలోని న్యూరోకెమికల్స్ యొక్క చురుకుదనం. జీన్స్‌ను బట్టి కూడా మెదడు నిర్మాణమనేది, న్యూరానుల సామర్థ్యం ఆధారపడి ఉంటాయి. అందుకే కొన్ని కుటుంబాల్లో తల్లిదండ్రులకు అమితమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉంటే వారి పిల్లలకు కూడా అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి వారసత్వంగా సంక్రమిస్తుంది. చిన్న వయసులో మెదడుకు దెబ్బ తగిలినా, మెదడు వాపులాంటి వ్యాధులు వచ్చినా, బిడ్డ ఎదిగే రెండు – మూడు సం॥ల వయసులో సరియైన పోషణలేక మెధడు సరిగ్గా పెరక్కపోయినా, మెదడు నిర్మాణం బలహీనపడి, వారికి భవిష్యత్తులో 'రిటెన్షన్' తగ్గిపోయి,

రిజిస్ట్రేషన్ బాగా ఉండాలంటే ఏకాగ్రత, చదివే సబ్జెక్ట్‌పై అభిరుచి అవసరం.





జ్ఞాపకశక్తిలో వెనుకబడిపోతారు. ఇక మెమరీకి ముఖ్యమైన మూడవ విషయం, 'రీకాల్' మరియు 'రికగ్నిషన్'. అంటే బాగా రిజిస్టర్ అయి, కొంతకాలం పాటు రిటెన్షన్ అయిన విషయాలు మనం కావాలనుకున్నప్పుడు వెంటనే గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం.

పరీక్ష హాల్‌లో ఆబ్జెక్టివ్ టైప్ ప్రశ్నలు ఇచ్చినప్పుడు నాలుగు ఆన్సర్లలో ఏది కరెక్టు అని గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం రికగ్నిషన్ అయితే, మలేరియల్ పారసైట్ జీవిత చక్రాన్ని వ్రాయమని అడిగిన ప్రశ్నకు జవాబు వ్రాసేందుకు ఆల్ రెడీ చదివి, మెదడులో నిక్షిప్తమైన ఆ వివరాలను ఒకటోకటిగా గుర్తుచేసుకుని వరుసగా రాయడాన్ని రీకాల్‌గా చెప్పవచ్చు. పరీక్షహాలులో సహజంగా ఉండే టెన్షన్, భయం, టైమ్ సరిపోదనే భావన, ఇవన్నీ కలిసి ఆ విద్యార్థి విపరీతమైన యాంగ్జైటీకి గురయి, సమాధానాలు తెల్సినట్లున్నా ఏదీ గుర్తుచేసుకోలేక కన్‌ఫ్యూజ్ అయి తప్పులు చేయడమో, ఆన్సర్లు వ్రాయకుండా వదిలివేయడమో జరుగుతుంది. మానసిక పరిశోధనల ప్రకారం ఒక సాధారణ విద్యార్థి విషయాలను ఎంత శాతం, ఎంత కాలానికి మర్చిపోతాడు చూద్దాం. నేర్చుకున్న విషయాలను ఒక గంటలో మర్చిపోయే శాతం యాభై అయితే, నేర్చుకున్న వారం రోజుల్లో మర్చిపోయే విషయాల శాతం ఎనభైగా అంచనా వేయబడింది. అంటే ఒక విద్యార్థి దాదాపు ఒక నెల తర్వాత తాము చదివిన దాంట్లో ఇరవై శాతం మాత్రమే గుర్తుపెట్టుకో గలడు. అయితే ఆ గుర్తు పెట్టుకునే విషయాలు ఏమిటన్నది ఆ విద్యార్థి యొక్క అభిరుచులు, ఇష్టాఇష్టాలపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎప్పుడో ఆరవక్లాసులో ఉన్నప్పుడు చూసిన 'బాబీ' సినిమాలోని దృశ్యాలను, పాటలను తప్పులేకుండా చెప్పగల్గే కొందరు విద్యార్థులు కష్టమైన, ఇష్టంలేని ఫిజిక్స్‌లోని న్యూటాన్స్ లాస్ ఆఫ్ మోషన్ గురించి సరిగా చెప్పలేరు. ఎప్పటికైనా దీర్ఘకాలం గుర్తుండేది ఒక ఇరవై శాతం మాత్రమే కాబట్టి, ఎన్ని ఎక్కువ విషయాలు చదువుతూ, ఎన్నిసార్లు వీలైతే అన్నిసార్లు చదవగల్గితే అందులో ఇరవైశాతం పెరుగుతూ గుర్తుండిపోతుంది.

చదివిన
ఎంత భాగా
పెట్టుకున్నది
అన్నది
విద్యార్థి
విజయానికి
పునాది.



ఇక ఏకాగ్రత విషయానికి వస్తే కొందరు విద్యార్థులు ఇరవై నాలుగు గంటలూ పుస్తకం ముందేసుకుని కూర్చునే ఉంటారు. చదువుతూనే ఉంటారు. కానీ పుస్తకం మూసిన తర్వాత చదివిందేమిటో అయోమయంగా ఉంటుంది. గుర్తురాదు. కారణం ఆ సమయంలో వారికి టీవీ సీరియల్స్, సినిమాలు, ఫ్రెండ్స్, పక్కింటివాళ్ళ గొడవ, ప్రేమలు, చాటింగ్‌లు, సరదాలు ఇలా ఎన్నో గుర్తు వస్తాయి. ఇవన్నీ వారి ఏకాగ్రతను నాశనం చేస్తాయి. మరి కొంతమంది విద్యార్థులు తక్కువ సమయమే చదివినా ఫస్ట్ మార్కులూ, ర్యాంకులూ వస్తాయి. ఈ వ్యత్యాసానికి కారణం ఏకాగ్రత ఎన్ని రోజులు, ఎన్ని గంటలు చదివాము అన్నది కాదు ముఖ్యం. వారు చదివినదాంట్లో ఎంత బాగా జ్ఞాపకం పెట్టుకున్నది అన్నది విద్యార్థి విజయానికి పునాది. లేనిపోని చెత్తతో మెదడు నింపుకుంటే మిగిలేది ఆందోళన, అసహనం, భయం, దిగులు, అభద్రతా భావం, అసహనం, అనుమానం ఇవే ! స్ట్రెస్ ఉన్న వ్యక్తి ఏ విషయంపైనా ఏకాగ్రత చూపలేడు.

ఏ పనైనా సక్సెస్‌ఫుల్‌గా చేయాలనుకుంటే ఆ పనిపట్ల ఆసక్తి వుండి తీరాలి. ఆసక్తి లేని పనిపట్ల మీరు ఏమాత్రం శ్రద్ధ చూపలేరు. ఎప్పుడైతే వారు చేస్తున్న పనిపట్ల శ్రద్ధాసక్తులు, ఏకాగ్రత కల్గి ఉంటారో అప్పుడు ఆ పనిని మనస్ఫూర్తిగా చేస్తారు. ఓ పనిని మనస్ఫూర్తిగా చేయడమంటే ఆ పనిని వారి మెదడులోనికి సమర్థవంతంగా ప్రవేశపెట్టడమే. ఇది ఒక స్కిల్. సమర్థవంతంగా పనిచేయడమంటే వారి జ్ఞాపకశక్తికి పదును పెట్టడమే ! వ్యాయామం చేస్తే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల శరీరానికి, ఆత్మవిశ్వాసం, శక్తి, నమ్మకం, ఆరోగ్యం కలుగుతాయి. అలాగే మన మెదడుకూ వ్యాయామం అవసరం. మెదడుకు శిక్షణ నివ్వాలంటే, నిర్లక్ష్యాన్ని, నిరాశ నిస్పృహలను, నిరాసక్తతను దూరం చేసుకోవాలి. ఏదీ జ్ఞాపకం రావట్లేదనుకున్న వాళ్ళు ఈ నియమాలు పాటించాలి.

ఏ పనైనా సక్సెస్‌ఫుల్‌గా చేయాలనుకుంటే ఆ పనిపట్ల ఆసక్తి వుండి తీరాలి. ఆసక్తి లేని పనిపట్ల మీరు ఏమాత్రం శ్రద్ధ చూపలేరు.



ఒక పేపర్‌ను తీసుకుని కొన్ని పదాలను వ్రాసి ఒక్కసారి చదివి కండ్లు మూసుకుని గుర్తు తెచ్చుకోండి. అవి ఆర్డర్‌గా ఉన్నాయా. మీరు వాటిల్లో ఎన్ని మార్చిపోయారో గుర్తుచేసుకుని చూడండి. తప్పుగా గుర్తువస్తే తిరిగి చూడండి. మనసును ఆ పదాలపై కేంద్రీకరించి మీరు గుర్తుపెట్టుకున్న పదాలను పేపర్‌పై రాయండి. మెదటి కంటే ఇప్పుడు మీరు ఇంప్రూవ్ అయి వుంటారనుకుందాం. ఇంకొన్ని పదాలను లేదా బొమ్మలను వరుసగా రాసి వాటిని ఒక్కసారి రాసి చూడండి. అది కరెక్ట్‌గా రాశారంటే మీరు ఏకాగ్రత కుదుర్చుకున్నారని అర్థం. అట్లే ఒక బుక్ తీసుకుని చదవండి. నవల లేదా కథ అందులో ఎన్ని పాత్రలున్నాయి - వాటి పేర్లేమిటి గుర్తించి రాయండి - 30 పాత్రలు పేర్లున్నప్పుడు - మీరు 20 పాత్రల పేర్లు గుర్తుపెట్టుకున్నా అది మీ ఏకాగ్రతను పెంచినట్లే. అంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలకు 'ఆసక్తి' అత్యంత అవసరం. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే ప్రతి చిన్న విషయంపట్లా ఆసక్తి పెంచుకోవాలి.

పెరుగుదలకు 'ఆసక్తి' అత్యంత అవసరం. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే ప్రతి చిన్న విషయంపట్లా పెంచుకోవాలి.

అలాగే చేయవలసిన పనులు ఇంకా ఎన్నో ఉన్నాయి - వాటన్నింటినీ గుర్తుపెట్టు కోవాలంటే కష్టం. కాబట్టి మీరు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి లింక్ సిస్టమ్‌ను పాటించాలి. మీరు వరుసగా చేయవలసిన మీ పనులను మామూలుగా అయితే మర్చిపోతారు. ఈ లింక్ సిస్టమ్ ద్వారా ఓ ఆర్డర్‌లో మీ మనోఫలకంపై బలంగా ముద్రించుకునేలా చేసుకోవచ్చు. మొదటిది స్కూటర్‌లో షాప్ కెళ్తాను - బుక్ కొంటాను, అది చెల్లెలి కియ్యాలి. బ్రదర్ బర్త్‌డేకి గిఫ్ట్ కొంటాను, ఆఫీస్ కెళ్తాను, వచ్చేటప్పుడు స్వీట్ తెస్తాను. ఇలా పది లేదా పదిహేను పనులను వరుసగా మైండ్‌లో చేర్చుకుని ఆ దృశ్యాలను సినిమా రీళ్లలాగా మీ ముందు ఉంచుకోండి. ఆ తర్వాత ఆ క్రమాన్ని మరోసారి గుర్తు చేసుకుని పడుకుంటే ఆ క్రమం రేపు మీరు మర్చిపోలేరు. ఈ లింక్ సిస్టమ్ దృశ్యాలకు సంబంధిం చింది కాబట్టి మీ 'కల్పనాశక్తి'ని పెంచుకుని ఆ

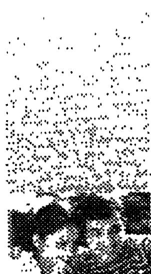


దృశ్యాలను బలంగా మనసులో నాటుకునేలా చేయడం మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇలాగే ఒక వ్యక్తి మీకు పరిచయమౌతూనే ఆ వ్యక్తిపేరు రెండుసార్లు మననం చేసుకుని – ఆ వ్యక్తి వృత్తి, రంగు, ఎత్తు లాంటివి మెదడులో నమోదు చేసుకోవాలి. ఎప్పుడైనా ఆ వ్యక్తిని గుర్తు చేసుకోవడం వల్ల తిరిగి ఆ.వ్యక్తి తారసపడితే పేరుతో సహా పలకరించగలరు.

మనిషి ఆలోచనని, ప్రవర్తనని, మూడ్స్‌ని నిర్ణయించేది మెదడు. దాన్ని మనం ట్యూన్ చేసుకునే విధానాన్ని బట్టి ప్రవర్తిస్తుంది. మనలోచాలామంది పాజిటివ్‌గా ఆలోచించేవాళ్ళుంటే అంతకంటే నెగెటివ్‌గా ఆలోచించేవాళ్ళు ఎక్కువగా ఉంటారు. నేను దురదృష్ట వంతుడిని, ఏ పనీ నాకు అచ్చిరాదు, నాలో చాలా లోపాలున్నాయి. నన్నెవరూ అర్థం చేసుకోరు. నాకు మాట్లాడ్డం సరిగ్గా రాదు. నేను అందంగా లేను, నా జాతకం, నుదుటిరాత సరిగా లేదు, నేను కష్టపడినా మిగిలేది నష్టమే ! ఇలా అనుకునేవాళ్ళు ఎప్పటికీ పైకి రాలేరు. అలాగే మెదడులో ఆ భావాలు నిల్చిపోతాయి – పదే పదే ఆ విషయాలను అనుకోవడం వల్ల మెదడు దానికే అలవాటైపోతుంది – అదే పాజిటివ్‌గా ఆలోచించేవారు ఎప్పుడూ విజయానికి దగ్గరగా ఉంటారు. ఉదాహరణకు ఇప్పటి నక్సలైట్లు, టెర్రరిస్ట్‌లు – చచ్చిపోయేందుకు భయపడరు – అంటే వారికి చావుపట్ల భయం, ఆందోళన ఉండవు. వారు ఆ విషయంలో మెదడును ట్యూన్ చేసుకుని ఉంటారు.

విద్యార్థులు తమలోని ప్రతిభను అవసరమైనప్పుడు వెలికి తీసి, సందర్భానుసారంగా, సృజనాత్మకతను జోడించి ఉపయోగిస్తే ఆ విద్యార్థి ప్రతిభావంతుదవుతాడు.

విద్యార్థుల విషయానికి వస్తే వాళ్ళు కూడా నెగెటివ్‌గా ఆలోచించే ధోరణిని మాని వెయ్యాలి. తమలోని ప్రతిభను అవసరమైనప్పుడు వెలికి తీసి, సందర్భానుసారంగా, సృజనాత్మకతను జోడించి ఉపయోగిస్తే ఆ విద్యార్థి ప్రతిభావంతుడవుతాడు. చదవడం, గుర్తుపెట్టుకోవడం, దాన్ని అవసరమైనప్పుడు వెలికి తీయడం, పరీక్షల్లో ప్రెజెంట్ చేయడం అన్నవి జాగ్రత్తగా చేయాలి. అయితే ఈ చదవడానికి చదివింది గుర్తుపెట్టుకునే దానికి కొన్ని టెక్నిక్స్‌ను పాటించాలి.

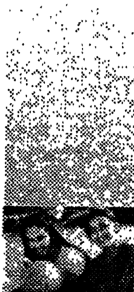


విరామం లేకుండా ఒకే సబ్జెక్ట్‌ను చదవడం మంచిదికాదు. కాస్త విరామం ఇచ్చి మరో సబ్జెక్ట చదవాలి – మధ్యలో సంగీతమో, టీవీనో చూడ్డం, చిరుతిళ్ళు తింటూ ఇంట్లోనే బాల్కనీలో తిరుగుతూ తాము ఇంతవరకూ చదివిన విషయాలేమిటో పాయింట్స్ గుర్తుచేసుకోవడం మంచిది. ఒక గంట కంటిన్యూగా చదివిన తర్వాత ఒక ఐదు నిముషాలు మెదడుకు విశ్రాంతినిస్తే మళ్ళీ మెదడు ఫ్రెష్‌గా పని చేస్తుంది.

చదివే విషయాన్ని ఓ కథలాగా ప్రాక్టికల్‌గా చదవడం – దేని తర్వాత ఏమవుతుంది. ఏమి వస్తుంది లాంటివి, చదివిన దాన్ని ఎవరితోనైనా తల్లి, తండ్రి, ఫ్రెండ్స్ లాంటి వారితో డిస్కస్ చేయడం, మర్చిపోయామనుకున్న పాయింట్లను తిరిగి పుస్తకం తెరిచి చదివి గుర్తుచేసుకోవడం. లోన్లీగా గట్టిగా చదవాలనుకుంటే గట్టిగా చదువుకోవడం, చదివింది పునచ్చరణ చేసుకోవడం అర్థంకాని పాయింట్స్‌ని టీచర్‌తోను, సబ్జెక్ట్ తెలిసిన స్నేహితులతోనో, పేరెంట్స్‌తోనే చెప్పించుకోవడం మంచిది.

చదివేటప్పుడు కాన్‌సంట్రేషన్ వుండాలి. అనవసర విషయాలను మనసులోంచి తీసివేయాలి. మనసును ప్రశాంతత చేసుకోవాలి.

అలాగే ఓ పెద్ద ఎస్సే కొశ్చన్ చదివినపుడు ఆన్సర్‌ని కొన్ని ముఖ్యమైన పేరాలుగా విభజించుకోవాలి. వాటికి సైడ్ హెడ్డింగ్స్ తయారు చేసుకొని ఓ చిన్న నోట్స్‌లో సబ్జెక్ట్ వారీగా చాప్టర్‌ల వారీగా ఆ పాయింట్స్ రాసుకుంటూ పోవాలి. ప్రతిరోజూ పరీక్షల దృష్టితో కాకుండా, టెన్షన్ లేకుండా ఏ రోజుకారోజు సిలబస్‌ను చదవడం, అర్థం చేసుకోవడం, అర్థం చేసుకున్నదాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుచేసుకుంటే సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. పరీక్షల సమయంలో మీరు ప్రిపేర్ చేసుకున్న చిన్న నోట్స్ చదివితే చాలు, మెయిన్ థియరీ పార్ట్ అంతా గుర్తు వస్తుంది.



ఇక చదివేటప్పుడు కాన్‌సంట్రేషన్ వుండాలి. అనవసర విషయాలను మనసులోంచి తీసివేయాలి. మనసును ప్రశాంతత చేసుకోవాలి. అవసరమైన బుక్స్, నోట్సులు అన్నీ దగ్గరిలో ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. చదివే స్థలం ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఎక్కువగా నిద్రలేని

రాత్రుళ్ళు చదువుతుంటారు. అలా చదవడం వల్ల కళ్ళు అలసటకు గురవుతాయి. టెన్షన్ - అనారోగ్యం, నిద్రలేమి వల్ల ఆకలి తగ్గిపోయి అజీర్ణం అల్సర్ లాంటివి వచ్చి శారీరకంగా కృంగిపోతారు. శారీరక ఆరోగ్యమే మానసిక ఆరోగ్యానికి పునాది కాబట్టి శారీరకవ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం, ఆటలు,నిద్ర, ఆహారం, రిలాక్సేషన్ ముఖ్యం. మైండ్ ఫ్రెష్‌గా ఉండేందుకు అవి ఉపయోగపడతాయి.

చదువుతున్నంత సేపు మరే ఇతర సమస్యలు, దృశ్యాలు మెదడుకు అంటకుండా చూసుకోవాలి. ఒక టైం ప్రకారం సిస్టమాటిక్‌గా చదవాలి.

నిద్రపోయేముందు మైండ్‌ను ఫ్రెష్‌గా చేసుకుని ఆ రోజు ఏమి చేశారు, ఏమి చదివారో ఓ పది నిముషాల్లో షార్ట్ పాయింట్స్‌లో గుర్తు తెచ్చుకుని పడుకోవాలి. హాయిగా నిద్రపోవాలి. ప్రశాంతమైన మనసుతో నిద్రలేవాలి. ఆ రోజు ఏం చేయాలో, ప్లానింగ్ ప్రకారం చేసుకుంటూ పోవాలి. హుషారుగా ఉండాలి. ఉత్సాహంగా పనులు మొదలుపెట్టాలి. ఈ పాయింట్లను విద్యార్థులు ఆచరణలో పెడితే వారికి జ్ఞాపకముండటం లేదు అన్న సమస్యే వుండదు !

నిద్రపోయే ముందు మైండ్‌ను ఫ్రెష్‌గా చేసుకుని ఆ రోజు ఏమి చేశారు, ఏమి చదివారో ఓ పది నిముషాల్లో షార్ట్ పాయింట్స్‌లో గుర్తు తెచ్చుకుని పడుకోవాలి.

మీ మనసు ఎంత ప్రశాంతంగాఉంటే మీ జ్ఞాపకశక్తి అంత సునిశితంగా తయారవుతుంది. అంతేకాదు రోజులో ఓ గంట మెదడుకు పని చెప్పకుండా రిలాక్స్ ఇవ్వండి. ఆ లభించే విశ్రాంతి రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పని చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. అలాగని మీ మెదడును ఖాళీగా కూడా ఎక్కువసేపు ఉంచకూడదు - ఎవరో స్కూటర్ కొన్నారనో నాకు బైకు లేదనో, ఫ్రెండ్స్ అందరూ పిక్‌నిక్‌కి వెళ్ళారనో, తనకు మంచి లగ్జరీ లైఫ్ అందుబాటులో లేదనో ఇలా పిచ్చిగా ఆలోచిస్తూ మైండ్‌ను పాడు చేసుకోకుండా చూసుకోవాలి. మీ ఆలోచనలెప్పుడూ కన్‌స్ట్రక్టివ్‌గా వుండాలి. రిలాక్స్‌గా లేని మైండ్ అరగంటలో నేర్చుకోవలసిన, గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాన్ని రెండు గంటలు తీసుకుంటే, విశ్రాంతిగా, ప్రశాంతంగా వున్న మైండ్ అరగంటలో



నేర్చుకోవలసినదాన్ని పావుగంటలో నేర్చుకుని గుర్తుపెట్టుకునేట్లు చేస్తుంది. కాబట్టి సరియైన జ్ఞాపకశక్తి ఉన్న వ్యక్తి మానసిక వత్తిడిని దూరం చేసుకుని విజయానికి దగ్గరవుతాడు. మీ చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళకు మీ మతిమరుపుతో ఇబ్బంది కలిగించకుండా మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకుని మీరు, మీ చుట్టూ ఉన్న వారిని సంతోషపరిచి గొప్పవారిగా పేరు తెచ్చుకోవచ్చు.

చాలామంది విద్యార్థులు తమకు జ్ఞాపకశక్తి సరిగాలేదని, చదివింది మర్చిపోతున్నా మని, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేందుకు మంచి మందులుంటే ఇవ్వమని డాక్టర్లను అడుగుతూ ఉంటారు. వాస్తవానికి జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందించేందుకు అద్భుతమైన మందులంటూ ఏవీ లేవు. అయితే మార్కెట్‌లో పలురకాల మందుల ప్రకటనలు మనం చూస్తుంటాం. ఆ మందులు వాడటం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరిగే మాట ఎటున్నా, ఆ మందుల కంపెనీల లాభాలు మాత్రం విపరీతంగా పెరుగుతాయి. ఎందుకంటే జ్ఞాపకశక్తి అనేది ఏయే అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుందన్న విషయం ముందే చెప్పాను. చాలామంది విద్యార్థులు టెన్షన్, ఆందోళన, పరీక్షల భయం వల్ల మైండ్ బ్లాంక్ అయి మెమరీ సరిగా ఉండదు. అలాంటి వారికి మాత్రం వారి టెన్షన్ తగ్గించే మందులు వాడితే, వారి మైండ్ క్లియర్ అయి, సహజంగా ఉన్న జ్ఞాపకశక్తి మళ్లీ విజృంభిస్తుంది.

మందులు వాడటం వల్ల పెరగడం అన్నది కేవలం అపోహ మాత్రమే.

అయితే పెద్దవయసు వారిలో, వృద్ధుల్లో మాత్రం మెదడు నరాలు క్షీణించడం, మెదడుకు రక్త ప్రసారం సరిగ్గా జరగకపోవడం, మెదడులో కంతులు, గడ్డలు లేదా వృద్ధాప్యంలో వచ్చే 'అల్జీమర్స్ వ్యాధి' (Alzheimer's disease) ఇలాంటి జబ్బు లొచ్చినపుడు జ్ఞాపకశక్తి బాగా తగ్గిపోతుంది. అలాంటి జబ్బులు తగ్గించడానికి మాత్రం కొన్ని మంచి మందులున్నాయి. వాటివల్ల వారికి తగ్గిన జ్ఞాపకశక్తి మళ్ళీ మెరుగవుతుంది.



ఇతరుల జ్ఞానాన్ని, గొప్పదనాన్ని గూర్చి విని, చూసి ఆనందించడమే కాదు మీరు అంతటి జ్ఞానులు, గొప్పవారు కావాలని, ఎత్తుకు

ఎదగాలని ఆశించాలి. అటువంటి గొప్పవారిని ఆదర్శంగా తీసుకుని ఉన్నతస్థాయికి ఎదిగితే మిమ్మల్ని చూసి మరొకరు ఆనందిస్తారు. దీనికి ప్రధాన సూత్రం జీవితం పట్ల ప్రతి వ్యక్తికీ ఇంట్రెస్ట్ ఉండాలి. అందుకు తగ్గ కృషి కూడా చేయాలి. అందుకే 'కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షమ్' అన్న సూక్తి విద్యార్థులకు మిగతా వారికంటే ఎక్కువగా వర్తిస్తుంది.

OOO

'కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షమ్' అన్న సూక్తి విద్యార్థులకు మిగతా వారికంటే ఎక్కువగా వర్తిస్తుంది.



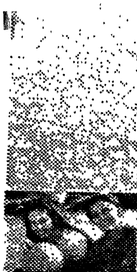


టైం మేనేజ్‌మెంట్

మనకు చేతినిండా పని ఉన్నప్పుడు, ఇంకా చేయవలసిన పనులెన్నో మిగిలిపోయి నపుడు ఇంకోగంట టైం వుంటే బావుండు ఈ కాస్త పనీ అయిపోయేది కదా! అన్పిస్తుంది. మనకు పని పాటా లేనప్పుడు, కాలక్షేపం కానప్పుడు అబ్బ ఇంకా టైం ఇంతేనా అయ్యింది! ఏమిటో టైమ్ గడవట్లేదనుకుంటాం. కానీ పని వున్నప్పుడు గడియారంతో పోటీ మొదలై బిజీగా అనిపిస్తుంది. డబ్బు కావాలంటే ఎంతైనా సంపాదించ వచ్చేమో కాని దానికంటే విలువైన కాలాన్ని ఒక్క క్షణాన్ని కూడా వెనక్కి తీసుకురాలేము. అందుకే టైం విలువ తెలిసిన వాళ్ళు తరిగిపోతున్న కాలాన్ని చూసి తడబడిపోతారు. ఆ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునేందుకు శతవిధాలా ప్రయత్నిస్తారు.

క్రమశిక్షణ కఠోర శ్రమ, పట్టుదల, సమయాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకొనే తీరు వ్యక్తులను గొప్పవారిగా మారుస్తాయి.

ఈ రోజుల్లో ఎవరిని కదిలించినా మాకు అస్సలు టైం సరిపోవట్లేదన్నమాట ఎక్కువగా వినిపిస్తుంది. ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా అందరికీ 24 గంటల సమయమే ఉందన్న విషయం అందరూ గుర్తించాలి. మరికొందరికి సరిపోతున్న సమయం మనకెందుకు సరిపోవడం లేదు? అని ఎవరికి వారు ప్రశ్నించుకోవాలి. అంతేకాదు జీవితంలో అత్యున్నత స్థానాలను అధిరోహించినవారు, గొప్పవారు, ప్రపంచంలో అత్యంత సంపన్నులు అందరూ తమ అదృష్టం వలననో మాయాజాలం వల్లనో ఒక్కసారిగా గొప్పవారిగా ధనవంతులుగా అయి వుంటారనుకుంటే అది పొరబాటే. వారిలోని క్రమశిక్షణ కఠోర శ్రమ, పట్టుదల, సమయాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకొనే తీరే వారిని అంతవారిని చేసి వుంటుందన్న నిజాన్ని అందరూ అంగీకరించాలి. జీవితంలో



ఉన్నతమైన స్థాయి పొందాలనుకునేవారు విధిగా పాటించి తీరవలసిన సూత్రం సమయపాలన. గృహస్తుల నుండి, ఉద్యోగినుల వరకూ, పిల్లలు, పెద్దలు, యువత, వృద్ధులు, వ్యాపారస్తులు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు అందరూ అనవసరమైన విషయాలకు కాలాన్ని వృధా చేయకుండా పనులను అకారణంగా వాయిదా వేయకుండా, అవకాశాల పట్ల ఉదాసీనంగా వ్యవహరించకుండా వుంటే సమయం వృధా అయిందే అని బాధపడవలసిన అవసరం వుండదు.

కాలం మనల్ని శాసించకూడదు. కాలాన్నే మనం శాసించగలిగితే అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించగలరు. కాలాన్ని ఎవరైతే సరిగా ఉపయోగించుకోలేరో, సమయాన్ని ఎవరైతే నిర్లక్ష్యంగా వృధా చేస్తారో వారు తమ పనిలో అపజయానికి పునాది వేసుకున్నట్లే లెక్క. ఈ విషయాన్ని గమనించని చాలామంది అనుకున్నది తాము ఏదీ సాధించలేనప్పుడు తమ ఫేట్ గురించి, కాలం కలిసి రాకపోవడం గురించి నిరాశగా వాపోతుంటారు. దేనికోసమైనా ప్రయత్నించినప్పుడు అది లభ్యం అవడం, కాకపోవడం అన్నది పరిస్థితుల ప్రభావం మీద చేసే వ్యక్తి పట్టుదల, క్రమశిక్షణ మీద, దాని పట్ల వున్న అభిరుచి మీద మక్కువ మీద ఆధారపడి వుంటుంది. కాలాన్ని సరైన తీరులో సద్వినియోగం చేసుకోలేని వారికి ఏదీ ప్రాప్తంకాదు. సమయాన్ని తమ అవసరానికి అనుగుణంగా మలుచుకోగల్గిన వ్యక్తికి విజయం లభించకపోవడమంటూ వుండదు. చాలామందికి తెలీని మరో ముఖ్యమైన విషయం ఒకటి ఉంది. కాలం వ్యర్థం చేసుకోవడం వలన కేవలం సమయమే వృధా అవదు. దానితోపాటు వయసు, కెరీర్, డబ్బు, పరపతి, చక్కటి అవకాశాలు, ఆనందకరమైన జీవితం ఇలా ఎన్నో పోగొట్టుకోవలసి వస్తుంది.

సమయాన్ని తమ అవసరానికి అనుగుణంగా మలుచుకో గల్గిన వ్యక్తికి విజయం లభించక పోవడమంటూ వుండదు.

డబ్బును నిల్వచేస్తే పెరుగుతుంది కానీ సమయం అలా కాదు. దానిని వెంటనే వాడుకోకపోతే నిష్ఫలమవుతుంది. కాలాన్ని నియంత్రించడం, నిల్వ వుంచడం సాధ్యం కాదు కాబట్టి సమయ నిర్వహణ ప్రతి ఒక్కరికీ ముఖ్యం. 'నిముషాలని సంరక్షించుకుంటే చాలు

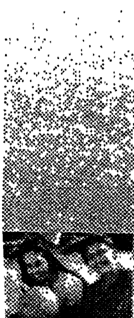


గంటలు తమ సంరక్షణను తాము చూసుకుంటాయి' అని 'చెస్టర్‌ఫీల్డ్' అన్న మాటలని ఈ సందర్భంలో వాడవచ్చు. మొదటి ర్యాంకు వచ్చే విద్యార్థికి, ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థికి, అలాగే సామాన్య వ్యాపారికీ, కోటీశ్వరుడైన వ్యాపారికీ, సాధారణ ఉద్యోగికి, ఐ.పి.ఎస్ అధికారికీ అందరికీ గంటకు 60 నిమిషాలే ! రోజుకు 24 గంటలే. అంటే అందుబాటులో ఉన్న కాలాన్ని సమర్థవంతంగా విభజించుకుని, ప్రతి నిముషాన్నీ సద్వినియోగం చేసుకోవడం మీదే విజయసోపానాల అధిరోహన ఆధారపడి వుంది.

ముఖ్యంగా యువతరం సమయపాలన పాటించవలసిన అవసరం ఎంతో వుంది. విద్యార్థులు తాము ఫెయిల్ అయ్యారంటే తిరిగి పోయిన సంవత్సరాన్ని తీసుకురాలేరు. తమకంటే జూనియర్స్‌కి తాము క్లాస్‌మేట్స్ కావలసిన పరిస్థితిని తామే చేతులారా కొని తెచ్చుకున్నట్లు అవుతుంది. అలాగే ఏ వయసులో చదవవలసిన చదువు ఆ వయసులో పూర్తి చేసుకుని ఉద్యోగ నిర్వహణలో జీవిత గమనాన్నీ నిర్దేశించుకోవాలి.

మనం ఎంత సమర్థ వంతంగా చాకచక్యంగా పనులు చేసినా సరైన సమయంలో చేయని పని ఫలితాల నివ్వదు.

ప్రతి పనికీ ఒక టైమ్ వుంటుంది. ఏ సమయంలో చేయవలసిన పనిని ఆ సమయంలో చేయడం చాలా అవసరం. మనం ఎంత సమర్థవంతంగా చాకచక్యంగా చేసినా సరైన సమయంలో చేయని పని ఫలితాలనివ్వదు. విద్యార్థులు, ఎంసెట్ రాసేవాళ్ళు ఉద్యోగం కోసం పోటీ పరీక్షలకు ప్రిపేరయ్యే వాళ్ళు ఈ విషయాన్ని గుర్తించాలి. పరీక్షల సమయాన్ని వృథా చేసి పరీక్షలైపోయిన తర్వాత అయ్యో ! అప్పుడు సరిగ్గా చదివివుంటే ఇంకా బాగా వ్రాసే వాళ్ళం కదా! అని బాధపడితే వచ్చే లాభం శూన్యమే ! కాబట్టి యువత తమ సమయాన్ని అంతా పనులకే ఉపయోగించుకుని చూడండి. ఉదా : తెల్లవారుజామున 5.30 నిమిషాలకు లేస్తాము. ఓ గంటన్నర ఏకాగ్రతగా చదువుతాము, తర్వాత 7 నుండి 8 గంటల వరకూ కాఫీ, టీ త్రాగి రిలాక్సవ్వాలి. తిరిగి ఓ గంట చదవాలి. ఇలా ఓ టైం పెట్టుకుని ఆ సమయాన్ని ఆయా పనులకు ఉపయోగిస్తూ ఓ నెల చూడండి. మీలో మీకే ఓ రకమైన క్రమశిక్షణ ఏర్పడి ఆ టైం వస్తూనే టంచన్‌గా చదివేందుకు, ఆయా పనులు



చేసేందుకు మీ మెదడు మీకు సంకేతాలిస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల మీ సమయం మీకు బాగా ఉపయోగపడి లక్ష్యం సాధించేందుకు తోడ్పడుతుంది.

అంతేకాని ఇష్టం వచ్చిన సమయంలో చదవడం లేదంటే టీవీ చూడటమో ఫ్రెండ్స్‌తో మాట్లాడుతూ, సినిమాకో, షికారుకో వెళ్లి రావడం వంటివి చేస్తూ తీరా పరీక్షల సమయంలో సిలబస్‌నంతా ముందేసుకుని కూర్చుని అయ్యో! ఈ సిలబస్ అంతా ఇప్పుడు చదవాలా? ఇప్పుడెలా కంప్లీటవుతుంది! టైం ఎక్కడుంది! టైం చాలదే ! అనుకుంటూ పుస్తకాల వంక దిగాలుగా చూడవలసి వస్తుంది. పరీక్షలంటే మార్చి, సెప్టెంబర్‌లలో మాత్రమే జరగవు. ఆ విషయం విద్యార్థులకు చెప్పవలసిన పనిలేదు. సంవత్సరం పొడవునా ఏదో ఒక పరీక్ష వస్తూనే వుంటుంది. సరైన ఫలితాలు పొందాలనుకునే విద్యార్థులు వాయిదా పద్ధతిని మర్చిపోవాలి. ఎప్పటి సిలబస్‌ను అప్పుడు కంప్లీట్ చేస్తూ అప్పుడప్పుడూ జరిగే పరీక్షలకు ఖచ్చితంగా ప్రిపేరయితే సమస్య వుండదు.

ఇవాళ కున్న పనిని రేపు చేద్దాంలే! అనుకుంటే ఈ రోజు వృథా ఐనట్లే...

వాయిదా :

విద్యార్థులకే కాదు ఉద్యోగస్థులకు, వ్యాపారులకు అందరికీ సమయపాలన అవసరమే. అయితే విద్యార్థులకు ఈ టైం మేనేజ్‌మెంట్ మరీ ముఖ్యం. రేపు చేయవలసిన పనిని ఈ రోజే నిర్ణయించుకోవడం మంచిది. కొందరు బద్ధకస్తులు, నిర్లక్ష్యంగా ఉండేవారు, సోమరిపోతులు, పనిపట్ల ఇష్టంలేనివారు తాము రేపు చేయవలసిన పనిని గురించి ఒక ఆర్డర్‌లో క్లుప్తంగా రాసుకోవాలి. ఆ లిస్టు ప్రకారం ఏది ముఖ్యమైన పనో అది ముందరే చేసుకుంటూ పోతే టెన్షన్ వుండదు. ఒక్కసారి వాయిదా పద్ధతికి అలవాటుపడిపోతే ఇక మారడం కష్టం. ఇవాళ చేద్దామనుకున్న పనిని రేపు చేద్దాంలే! అనుకుంటే ఈ రోజు వృథా అయినట్లే కదా!

ముఖ్యమంత్రి, ప్రధానమంత్రి, రాష్ట్రపతి వంటివారు సవాలక్ష పనులతో తలమునకలవుతూ కూడా ఏ సమయంలో ఏ పని చేయాలి,



ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలి, ఎలా చేయలి, ఏం చేయాలి వంటి వాటిని అప్పటికప్పుడు ఆచరించడం వలననే ప్రభుత్వాన్ని నడిపించగలరు. నిర్ణీత కాలంలో చెయ్యవలసిన పని పూర్తి చేయడం సత్ఫలితాలనివ్వడమే కాక ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది.

ఒకప్పటి బ్రిటీష్ ప్రధానమంత్రి సర్‌విన్‌స్టన్ చర్చిల్, ప్రసిద్ధ న్యాయవాది మైకెల్ గిల్బర్ట్, భారత ప్రధాని నెహ్రూ, గాంధీ లాంటి వారంతా టైం మేనేజ్‌మెంట్ వల్ల ప్రయోజనం పొందినవారే. రాజకీయాల్లో బిజీగా ఉన్నా చర్చిల్ గ్రంథపఠనం, గ్రంథరచన మానలేదు. నెహ్రూ జైలునుండే డిస్కవరీ ఆఫ్ ఇండియా రాశారు. అలాగే రైల్లో ప్రయాణిస్తూ కూడా ఆ సమయాన్ని వృధా చేయకుండా గొప్ప రచనలు చేశాడు గిల్బర్ట్. వీరంతా తమ సమయాన్ని రేపటికోసం వృధా చేసి వుంటే ఇంతటి పేరు ప్రఖ్యాతులు తెచ్చుకుని గొప్పవారుగా మిగిలేవారు కాదు.

నిర్ణీత కాలంలో చెయ్యవలసిన పని పూర్తి చేయడం సత్ఫలితాల నివ్వడమే కాక ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది.

అంతేకాకుండా ఇంతకుముందు మీరు పొందిన అపజయాలు, వాటి జాబితా తయారు చేసుకోండి. మీరు పనిని వాయిదా వేయడం వలననే ఆ అపజయాలు సంభవించాయని మాటిమాటికీ గుర్తుచేసుకుంటే ఈ రోజు పొరబాటున కూడా ఆ పనిని వాయిదా వేయకూడదని నిర్ణయించుకుంటే మార్పు నిదానంగా వస్తుంది. లిస్ట్ చూసుకొని కృంగిపోవడం కాకుండా పట్టుదల పెంచుకోవాలి. మైండ్ మేనేజ్‌మెంట్ భాషలో ప్రగాఢమైన కాంక్ష Burning Desire పెంచుకోవాలి.

ఉన్నపనుల్లో కొన్ని అర్జెంట్‌గా చేయవలసినవి ఉంటాయి. డాక్టర్ దగ్గరికెళ్ళడం ఇంట్లో అనారోగ్యంగా ఉన్నవారిని వెంటనే చూపించడం వంటివి. ఆర్జెంట్ పనులకు మొదట ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. తర్వాతవి ఇంపార్టెంట్ పనులు, చదువు, ఆర్థిక లావాదేవీలు వంటివి. వీటికి తర్వాత ప్రిఫరెన్స్ ఇవ్వాలి.



ప్రణాళికా బద్ధంగా జీవించండి

ఏ పనికి ఎంత సమయం అవసరమో అంతే కేటాయించాలి. బ్రతకడం ప్రతి జీవి చేసే పనే, అయితే జీవించడం అందరివల్లా కాదు.

ప్రతి కార్యక్రమంలో ప్రతిక్షణం అమూల్యమైనదిగా గుర్తించి ఆ ప్రతిక్షణాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగల్గితే నిజంగా జీవించినట్లు. అందరూ ఏదో ఒక పని చేస్తూనే జీవితాన్ని ముందుకు నెట్టుకుపోగలరు. అయితే ఆ పని ఎంత సమయంలో చేయాలి, ఎలా చేయాలి అన్నది ఆ వ్యక్తులకు అర్థం కావాలి. ఒక్కపనికే తమ సమయాన్నంతా కేటాయించడం వల్ల మరో పని కుంటుపడు తుంది. కొందరు చేసిన పనినే తిరిగి తిరిగి చేస్తుంటారు. విద్యార్థులు ఒక పేజీ చదువుతారు. తిరిగి అదే ప్రశ్నను మళ్ళీ మళ్ళీ రిపీట్ చేస్తారు. అలాగే కొందరు చేసిన పనినే మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ ఉంటారు. ఆ పనిపై వారికి నమ్మకం ఉండదు. చూసిన ఫైలే మళ్ళీ మళ్ళీ చూడ్డం, క్యాషియర్ అయితే ఎంచిన డబ్బునే మళ్ళీ మళ్ళీ ఎంచడం. ఇలా చేయడానికి కారణం వారి మానసిక స్థితి సరిగా లేకపోవడమన్నది వారికి అర్థం కాదు. ఇదొక మానసిక జబ్బు. దీనిని ఆబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్ (ఒ.సి.డి) అంటారు. ఇటువంటి వారు సైకియాట్రిస్ట్‌ను సంప్రదించడం మంచిది.

ఇక ఏ వ్యాధీ లేకపోయినప్పటికీ కొందరు వృథా సంభాషణలతో కాలం దొర్లించడం చేస్తూ వుంటారు. విద్యార్థులు పిజా కార్నర్‌లవెంట, పార్కులలో, రోడ్లపైన తమ స్నేహితులతో చిట్‌చాటింగ్ చేస్తూ కాలాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకోవడం చూస్తూనే ఉన్నాం. మీ సమయాన్ని మీరు కాపాడుకోవాలంటే ఏ పనీ పాటాలేకుండా పొద్దుపోక మీ దగ్గిరకు వచ్చి మాట్లాడేవారితో అవసరమున్నంతమేర మాట్లాడి మృదువుగా సంభాషణను సాగించి ముగించి పంపివేయాలి. మొహమాటానికి వారుచెప్పే వృథా సంభాషణ వింటూ పోతే మీ విలువైన సమయం వృథా అయిపోతుంది. మనం తీసుకునే నిర్ణయం మన మంచి కోసమే కదా! మనం వేసుకున్న ప్లాన్ ప్రకారం మనం నడుద్దాం. అని నిర్ణయించుకుని అనుకున్న పనిని ఆ సమయంలో పూర్తి చేస్తే తృప్తితో పాటూ ఫలితమూ మిగులుతుంది.

ప్లాన్ ప్రకారం నిర్ణయించుకుని అనుకున్న పనిని ఆ సమయంలో పూర్తి చేస్తే తృప్తితో పాటూ ఫలితమూ మిగులుతుంది.

కొంతమందికి కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. అవి సమయాన్ని తినేసేవిగా ఉంటాయి. కొందరు రోజులో ఎక్కువ సమయం నిద్రపోతారు. మరికొందరు తమకున్న సమయంలో టీవీ చూడ్డానికో, ఇతరులతో



అనవసరంగా ఫోన్‌లో మాట్లాడేదానికో, పనికిరాని పేపర్లు, మేగజైన్లు చదివేందుకో ఇలా వేస్తు చేస్తూ ఉంటారు. నిజానికి అంత సమయాన్ని నిద్రకో, ఫోను చేసేందుకో, పేపర్ చదివేందుకో ఉపయోగించవలసిన పనిలేదు రోజులో ఆరుగంటల నిద్ర చాలు. ఓ కాలపట్టిక తయారు చేసుకుని దాని ప్రకారం నెలసరి కార్యక్రమాలు చేసుకుంటే చేపట్టిన కార్యక్రమం విజయవంతం కాకమానదు. అంతేకాదు నిరంతరం శ్రమించడం కూడా మంచిది కాదు. మానసికంగా శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉత్సాహంగా ఉన్నప్పుడే ఏపనైనా కరెక్ట్‌గా చేయగలం. ప్రణాళికాబద్ధంగా విశ్రాంతి సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా పనిచేస్తే మనిషి సాధించలేనిది ఏదీ లేదు. నిరంతరకృషి, చిత్తశుద్ధితో, లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకుని ముందుకు సాగాలి. పొరపాట్లను ఎప్పటికప్పుడు సరిదిద్దుకుని, అనుమానాలను, సందేహాలను పక్కకు నెట్టి కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. మూఢనమ్మకాలను నమ్మి ముహూర్తబలం లేదనో, నుదుట రాయలేదనో, చేతిలో గీతలు సరిగా లేవనో, ఇంటివాస్తు సరిగా లేదనో, జీవిత చక్రం బాగాలేదనో నమ్ముతూ గుడులు, గోపురాలు, సన్యాసుల వెంట తిరిగి ఉన్న కాలం వృధా చేసుకుంటే ఏ దేవుడూ అతడి తలరాతను సరిచేయలేడు. భగవంతుని దృష్టిలో ప్రతిక్షణం విలువైనదే. వయసుపైబడ్డకొద్దీ తన జీవితం కాలంలో అమూల్యమైన ఒక సంవత్సరం తరిగిపోయిందని, ఆ సంవత్సరకాలం తిరిగి రాదని గ్రహించేవారు చాలా అరుదుగా వుంటారు. అలా తరుగుతూ తిరిగిపొందలేని సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునేవారు జీవితంలో విజయాలు సాధిస్తూనే వున్నారు.

మానసికంగా శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉత్సాహంగా ఉన్నప్పుడే ఏపనైనా కరెక్ట్‌గా చేయగలం.

నిరాశ నిస్పృహలకు దూరంగా

మొదట ప్రతి వ్యక్తీ గుర్తించవలసింది పాజిటివ్ ధోరణితో పని మొదలుపెట్టాలని. విద్యార్థులు ఏదైనా కోర్సులో చేరాక పాస్ కాలేనేమో! అన్న అనుమానం, సందేహంతో నెగెటివ్ థింకింగ్ ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. అలాగే ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్థులు తమ పనిని ప్రారంభించేముందే దాని మంచి చెడులను, లాభ నష్టాలను బేరీజు

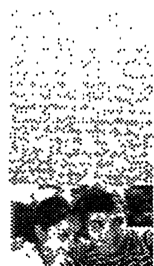
వేసుకుని అది తమ వల్ల కాని పని అనుకుంటే ఇక ప్రయత్నమే చేయలేరు. మొదట పని ప్రారంభించి చిత్తశుద్ధితో చేసుకుంటూ పోతే గెలుపు ఓటముల విషయం తరువాత ఆలోచించాలి. నిత్య శంకితులు ఏ పని ప్రారంభించలేరు, పూర్తి చేయలేరు. కాబట్టి ఫలితాన్ని గురించే ఆలోచిస్తూ కాలం వ్యర్థం చేసుకుంటే పాజిటివ్ థింకింగ్‌తో కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాలి.

మతిమరుపు

కాలాన్ని వృథా చేసే విషయంలో మతిమరపు మరో ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. ఇంట్లో అయితే కరెంటు బిల్లులు, టెలిఫోన్ బిల్లులు, రశీదులు వంటివి ఎక్కడో అక్కడ హడావిడిగా పెట్టి అవసరమైనప్పుడు హడావిడిగా వెదుకుతూ సమయం వృథా చేసుకుంటారు. అలాగే విద్యార్థులు పుస్తకాలని, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు ఫైల్స్‌ని సక్రమమైన పద్ధతిలో పెట్టుకోకుండా అవి వెతుక్కునేందుకు తమ సమయాన్ని వృథా చేస్తారు. ఒక రెగ్యులర్ ఆర్డర్‌లో ఫైల్స్ పెట్టుకోవడం, బిల్లులను ఒకే స్థలంలో క్రమంగా పెట్టుకోవడం వల్ల సమయం కలిసి వస్తుంది. అంతేకాదు మనకు సంబంధించిన ప్రతి వస్తువూ అలవాటుగా వుంచవలసిన స్థానంలో వుంచితే వెతుక్కునే పని వుండదు.

మనకు సంబంధించిన ప్రతి వస్తువూ అలవాటుగా వుంచవలసిన స్థానంలో వుంచితే వెతుక్కునే పని వుండదు.

అలాగే విద్యార్థులు కూడా మతిమరుపు గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుతూ వుంటారు. చదివిందంతా పరీక్ష హాల్‌లో మర్చిపోయాం. సమయానికి గుర్తే రాలేదు అంటుంటారు. విద్యార్థులు చదివిన విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకునేందుకు కాన్‌సంట్రేషన్ ముఖ్యం. అందుబాటులో ఉన్న సమయంలో సిలబస్ కంప్లీట్ చేసుకోవాలి. చదవాల్సిన విషయాన్ని, ప్రాధాన్యక్రమాన్ని అనుసరించి ఏది ఎప్పుడు చదవాలో దేనికి ఎంత వ్యవధి కేటాయించాలో సూచిస్తూ కచ్చితమైన కాలపట్టికను తయారు చేసుకుని ఫాలో అవ్వాలి. బద్ధకం విద్యార్థులకు పనికిరాదు. ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం, నిద్రలేచినా కళ్ళు మూసుకుని అలా బద్ధకంగా పడుకోవడం, బాత్రూంలో ఎక్కువ సమయం గడపడం, డ్రెస్సింగ్ టేబుల్ ముందు తుది మెరుగులు దిద్దుతూ గంటల కొద్దీ నిరీక్షించడం మాని చురుగ్గా



పనిచేసుకుని వెళ్ళిపోవడం – వస్తూనే రిలాక్స్ అయి వెంటనే చదువులోకి వెళ్ళాలి.

పరీక్షలు సమీపిస్తున్నప్పుడే కాకుండా విద్యా సంవత్సరం ఆరంభంలోనే టెర్మ్, లేదా సెమిస్టర్‌లను ప్రాతిపదికగా తీసుకుని రోజువారీ షెడ్యూల్స్‌ను తయారు చేసుకోవాలి. ఈ రోజు చదివింది రేపు మళ్ళీ రివైజ్ చేసుకోవాలి. ఓ పేరా మొత్తం చదివేకంటే ఆ పేరాకు ఓ హెడ్డింగ్ పెట్టుకుని దాన్ని చూస్తూనే అందులోని మాటర్ అర్థమయ్యేట్లుగా నోట్స్ ప్రిపేర్ చేసుకోవాలి. ఇక అసైన్‌మెంట్, ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్, రికార్డ్స్ వంటి వాటికి, హోం వర్క్‌కు టైం ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఈ క్రమాన్ని అనుసరిస్తూ చదివినదాన్ని రివిజన్ చేస్తూ పోతే పరీక్షలముందు, ఉక్కిరిబిక్కిరి అవ్వవలసిన పని వుండదు. అంతేకాదు స్టడీ మెటీరియల్స్‌ని సక్రమపద్ధతిలో వడబోసుకోవాలి. వన్‌వే ట్రాపిక్‌లా చదువుతూ పోకుండా సింహావలోకన, సమీక్షల ద్వారా జ్ఞాపకశక్తికి పదును పెట్టాలి. ఆరంభించిన విషయం అర్ధాంతరంగా విడిచిపెట్టుకుండా, పక్కదోవ మళ్ళించకుండా వుంటే ఆయా ఆన్సర్లు గుర్తుంటాయి. పరీక్షల్లో గుర్తు వస్తాయి. ఇక పరీక్ష రాసేటప్పుడు కూడా మానసికంగా టెన్షన్ లేకుండా మనసును ఫ్రెష్‌గా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉంచుకోవాలి. పరీక్షముందరి రాత్రి నైట్ అవుట్ చేయకూడదు. తెల్సిన ప్రశ్నకు కరెక్ట్‌గా వ్రాయడం మంచిది. లేదంటే నెగిటివ్ మార్క్ పడే అవకాశం వుంది. ప్రశ్నల్ని గెస్ చేసి రాయడంలో తప్పు లేదు కాని అది చీకట్లో బాణం వదిలినట్లు కాకుండా 'ఎడ్యుకేటెడ్ గెస్' లాగా ఉండాలి.

ప్రశ్నల్ని గెస్ చేసి రాయడంలో తప్పు లేదు కాని అది చీకట్లో బాణం వదిలినట్లు కాకుండా 'ఎడ్యుకేటెడ్ గెస్' లాగా ఉండాలి.



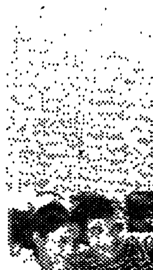
పరీక్షల్లో కాలంతో పోటీపడటం తప్పనిసరి. అన్ని ప్రశ్నలకూ మార్కులు సమానంగా ఉన్నప్పుడు కాలాన్ని సమానంగా విభజించుకోవాలి. ఒకే ప్రశ్నకు ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటే మరో ప్రశ్నకు జవాబు ఇన్‌కంప్లీట్‌గా రాయవలసి వస్తుంది. చిన్న ప్రశ్నలు ఉంటే వాటికి సమయాన్ని తక్కువ కేటాయించాలి. సెక్షన్స్ ప్రకారం (A,B,C) సమయాన్ని కేటాయించుకుని కరెక్ట్ పాయింట్స్ మాత్రమే రాస్తూ ఆ కాల పరిమితిలో ప్రశ్నాపత్రాన్ని పూర్తి చేయాలి. ప్రశ్నల తాలూకు నెంబర్ వెంటనే వేయాలి. చివరలో ఐదు నిమిషాలు మొత్తం జవాబు

పత్రాన్ని పరిశీలించుకునేందుకు పెట్టుకుని టెన్షన్ లేకుండా జవాబుల్ని నింపితే విజేతలు మీరే మరి.

ఇక జరిగిపోయిన పరీక్ష గురించి బాధపడుతూ కొందరు రేపటి పరీక్షా కాలాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకుంటారు. గతం గతః అనుకుని రేపటి కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. మనిషికి తనపైన తనకు నమ్మకం, విశ్వాసం, ఆత్మస్థయిర్యం ముఖ్యం. ఆందోళనతో, ఒత్తిడిలో, భయంలో, ఓటమికి గురవుతారేతప్ప విజయాలకు దగ్గరవ్వలేరు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు భవిష్యత్తుపై దృష్టి సారిస్తే సమయపాలనను సద్వినియోగం చేసుకుంటే ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించగల్గుతారు. ఇది కేవలం విద్యార్థులకే కాదు ఉద్యోగులకు, వ్యాపారులకు, అందరికీ చెందుతుంది. మీ విజయం కేవలం మీకే కాదు కుటుంబాన్నీ సంతోషంగా ఉంచగల్గుతుంది. చాలామందికి తెలీని మరో నిత్యసూత్రం ఒకటుంది. ఏ వ్యక్తి అయినా తను ఏదైనా అనుకుంటే అది సాధించవచ్చు. ఈ ప్రపంచంలో సాధించలేనిది ఏదీ లేదు. కానీ దానిని సాధించడానికి మన కృషి అంతకంటే అపారమైనదిగా ఉండాలి. మీ గోల్ ఏదైనా సరే నిర్ణయించుకునేముందు బాగా ఆలోచించండి. ఓ విద్యార్థికి డాక్టర్ కావాలన్నదే లక్ష్యం అయితే అందులో ఎదురయ్యే సాధక బాధకాల గురించి ముందే తెలుసుకోండి. ఇంటర్‌లోనే కప్పలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు వంటివి కోయాల్సి వస్తుంది. డాక్టరైతే భవిష్యత్తులో ఎన్నో ఆపరేషన్స్ కూడా చేయవలసి వుంటుంది. మరి డిసెక్షన్‌కు భయపడేవారు ప్రాక్టికల్స్ చేయలేరు. డాక్టర్ కాలేరు. కాబట్టిఎవరో చెప్పారని సైన్స్ (బై.పి.సి) తీసుకుని తర్వాత సమయం వృథా అయిందని బాధపడకుండా లక్ష్యం ఏదైనా సరే నిర్ణయించుకునేముందు తొందరపడవద్దు.

టైం ఈజ్ మనీ, ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి తిరిగిరాని అమూల్యమైన కాలాన్ని ధనంకన్నా విలువైనదిగా గ్రహించి అందరూ ఉపయోగించుకుంటే చాలా మంచిది.

దేవుడు మనకు గాలి, నీరు, ప్రకృతి, వెలుతురు ఇవన్నీటితో పాటు కాలాన్ని కూడా ఇచ్చాడు. ఇవన్నీ మనతోపాటు జీవితాంతం ఉంటాయి. కాని కరిగిపోయిన కాలాన్ని వృథా చేసుకున్న జీవితాన్ని తిరిగి తెచ్చుకోలేము. టైం ఈజ్ మనీ, ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి తిరిగిరాని అమూల్యమైన కాలాన్ని ధనంకన్నా విలువైనదిగా గ్రహించి అందరూ ఉపయోగించుకుంటే కుటుంబము, సమాజము, దేశము అన్నీ అభివృద్ధి చెందుతాయి.





ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ పోవాలంటే!

> చాలా మందిలో ఇన్‌ఫీరియారిటీ అనేది వారి వ్యక్తిత్వంలో ఒక భాగంగా ఏర్పడుతుంది.

అన్నీ ఉన్నా అల్లుడి నోట్లో శని సామెతలాగా కొందరు యువతలో తెలివితేటలు, చాకచక్యం, సామర్థ్యం, అందం, ఆకర్షణ అన్నీ ఉన్నా, జీవితంలో పైకి రాలేకపోతుంటారు. వీరిలో చాలామంది కేవలం ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌కు లోనయినవారే! తాము దేనికి పనికి రామని, చేతకాని వారమని, ఏమి సాధించలేమని ఇలా ఎప్పుడు తమలో తాము మథన పడుతూ, ముందడుగు వేయలేరు. శారీరకంగా, మానసికంగా గాని ఉన్న కొన్ని లోపాల వల్లను, ఆర్థిక పరిస్థితి సరిగా లేకనో, ఏదైనా విషయంలో ఓడిపోవడం వల్లనో, కొందరు ఇన్‌ఫీరియారిటీకి గురౌతారు. తల్లిదండ్రులు చీటికి మాటికి పిల్లలను కొట్టడం, తిట్టడం, వారిని నల్గురిలో అవమానించడం వల్ల కూడా పిల్లలలో ఆత్మన్యూనత ఏర్పడుతుంది. తల్లిదండ్రుల పోట్లాటలు, విడిపోవడం, పిల్లల ఎడల సరియైన ప్రేమ, ఆప్యాయతలు లేకపోవడం వల్ల పసిపిల్లల్లో అభద్రతాభావం చోటుచేసుకుని వారు ఇన్‌ఫీరియారిటీకి లోనవుతారు. మరి కొందరిలో వారసత్వంగా కూడా ఇన్‌ఫీరియారిటీ రావచ్చు. చాలామందిలో ఇన్‌ఫీరియారిటి అనేది వారి వ్యక్తిత్వంలో ఒక భాగంగా ఏర్పడుతుంది.



వీరిలో ఆత్మవిశ్వాసం తక్కువ. నల్గురితో పోల్చుకుని బాధపడటం, నల్గురిలో ధైర్యంగా మాట్లాడలేకపోవడం, ఏదైనా పొరపాటు చేస్తే నల్గురు నవ్వుతారనే ఫీలింగ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందరు తననే గమనిస్తారని, ఫ్రీగా నడవలేక బిగుసుకు పోతారు. ఎవరు చూసినా, నవ్వినా తన

గురించేనని అనుకుంటారు. వీరిలో సెల్ఫ్ కాన్షియస్‌నెస్, సెల్ఫ్ అనాలిసిస్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎవరు చిన్నమాట అన్నా, రోజుల తరబడి ఆలోచిస్తారు. ఏ విషయాన్ని త్వరగా మర్చిపోలేరు. తాము చేసే ప్రతి చిన్న పనిని కూడా తప్పొ-ఒప్పొ అని తర్జన, భర్జన చేస్తుంటారు. పొగడ్తలకు కూడా వీరు బాగా పడిపోతారు. మీరు చాలా అందంగా ఉంటారు అని ఎవరైనా అంటే ఉబ్బి తబ్బిబ్బై పోతారు. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు తట్టుకోలేక తప్పించుకునే దానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఏదైనా ఫంక్షన్, పార్టీలు జరిగినా రారు, ఒకవేళ వచ్చినా దూరం, దూరంగా ఉంటారు.

యారిటి

ఇన్‌ఫీరియారిటి అనేది ఒకేసారి పెద్దయిన తర్వాత కొత్తగా బయటపడదు. చిన్న వయసునుండే దాని లక్షణాలు మనకు బయట పడ్తుంటాయి. యాంక్సైటీ న్యూరోసిస్, మెంటల్ డిప్రెషన్ లాంటి మానసిక రుగ్మతలకు లోనయిన వారిలో కూడా ఇన్‌ఫీరియారిటి చోటుచేసు కుంటుంది. కొందరు ఈ ఇన్‌ఫీరియారిటీ నుంచి తాత్కాలికంగా బయట పడేదానికి మద్యానికి, మత్తుమందులకు లోనయి క్రమేణా వీటికి బానిసలయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంది!

మిగతా వారి కంటే తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి, శక్తియుక్తులు, అన్నీ ఉన్నా కేవలం ఈ కాంప్లెక్స్ వల్లే చాలా మంది జీవితంలో ఓటమి పాలవుతున్నారు. ఈ రాకెట్ యుగంలో ధైర్యం, చొరవ, స్పీడు లేకపోతే జీవితంలో నెగ్గుకు రావడం కష్టమే!

ఇన్‌ఫీరియారిటి అన్నది తనలో ఒక సమస్య అని, దాన్ని ఏ విధంగానైనా అధిగమించాలనే పట్టుదల ఉండటం, ఇది ఉన్నవారికి చాలా ముఖ్యం! ప్రతి వ్యక్తిలోను కొన్ని పాజిటివ్, మరికొన్ని నెగిటివ్‌లు ఉండటం సహజమని, కేవలం నెగిటివ్ పాయింట్లను భూతద్దంలోంచి చూసుకుని క్రుంగకుండా, తనలోని పాజిటివ్ పాయింట్లను మరింతగా డెవలప్ చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అందం, ఆకర్షణ తనలో తక్కువగా ఉన్నాయని వయసులో ఉన్న పెళ్లి కాని అమ్మాయి బాధ పడకుండా, మంచితనం, మన్నన, సర్దుకుపోవడం, కలుపుగోలుతనం, స్నేహతత్వం,



సహనం, నల్గురితో మంచిగా ఉండటం లాంటి పాజిటివ్ విషయాలను ఎక్కువగా అలవర్చుకుని కృషిచేస్తే అందం తక్కువైనా, మంచి అమ్మాయని అనిపించుకోవచ్చు. చదువులో వెనుక బడుతున్నామని బాధపడకుండా, ఆటల్లోకాని, ఆర్ట్సులోకాని, లీడర్‌షిప్ క్వాలిటీస్‌లో కాని బాగా కృషి చేసి పైకి రావచ్చు. జీవితంలో పైకి వచ్చేందుకు కేవలం డిగ్రీలే ఉండాల్సిన అవసరం లేదనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. మంచి స్నేహితులను కల్గి ఉండటం, నల్గురితో కలసి పనిచేయడం, గ్రూప్ యాక్టివిటీస్‌లో పాల్గొనడం కూడా ఇన్‌ఫీరియారిటీని పోగొట్టేందుకు దోహదపడ్తుంది. ఇన్‌ఫీరియారిటీతో బాటు యాంక్సైటి, డిప్రెషన్ లక్షణాలుంటే, సైకియాట్రిస్ట్ సలహా పై మందులు వాడటం కూడా అవసరం.

విమర్శిస్తే క్రుంగి పోకుండా, వాటిని మంచిగా స్వీకరించి, అధిగమించేందుకు కృషి చేయాలి.

ఎవరైనా విమర్శిస్తే క్రుంగిపోకుండా, వాటిని మంచిగా స్వీకరించి, అధిగమించేందుకు కృషి చేయాలి. మనల్ని ఎంకరేజ్ చేసేవారి నుండి సలహాలు, గైడెన్స్ తీసుకుని ముందుకు సాగేదానికి కృషిచేయాలి. కేవలం ఓడినంత మాత్రాన పూర్తిగా ఆ ప్రయత్నాన్ని విరమించకుండా, మరింత పట్టుదలగా కృషి చేస్తే, తప్పక సాధిస్తామనే నమ్మకంతో ముందుకు సాగాలి. ప్రతీది తామే గెలుస్తాం అని ఓవర్ కాన్ఫిడెంట్‌గా కూడా ఉండక, సహేతుకంగా ఆలోచించి, గెలుపు, ఓటములను తట్టుకునే మానసిక స్థైర్యం అలవర్చుకునే దానికి కృషి చేయాలి.

OOO





కెరీర్ ప్లానింగ్ ఎలా చేసుకోవాలి?

మారుతున్న కాలానికనుగుణంగా నేటి యువతీ యువకుల ఆలోచనాసరళిలో మార్పు కన్పిస్తోంది. ఈ నాటి యువతలో రెండు లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఒకటి విజయకాంక్ష, రెండు వేగం. తాము అనుకున్న పనిని సాధించేందుకు ఎంతటి సాహసాన్నైనా చేయగలసత్తా వీరిలో కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు అనుకున్నదాన్ని వేగంగా పొందడమే వారి లక్ష్యం. అదే తమ విజయ రహస్యం అని వారు చెబుతారు. అవకాశాలు ఉన్నప్పుడే అందలాల్ని అందిపుచ్చుకోవాలన్న తాపత్రయంలో విభిన్న రంగాలలో కుర్రకారు దూసుకుపోతున్న తీరు చూస్తే పెద్దవాళ్ళను ఆలోచనల్లో పడేస్తోంది. వీరిలోని వేగం, వీరి విజయాలు శాశ్వతమేనా? అన్న ప్రశ్న పెద్దలను పట్టి పీడిస్తుంటే, భవిష్యత్తును ఎలా పటిష్ట పరుచుకోవాలో మాకు తెలుసు అంటోంది నేటి యువత. అనుకున్నది సాధించాలంటే కేవలం చదువే పరమావధి కాదని వివిధ రంగాల్లో రిస్కు తీసుకోవడం ఈ కాలానికి తగిన నిర్ణయమంటూ తమకు తగిన రంగాల్లో ముందుకు దూసుకువెళ్ళేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు తెలివైన యువత. కానీ వీరి తాకిడిని, వేగాన్ని పెద్దలు అడ్డుకుంటున్నారు.

అనుకున్న పనిని సాధించేందుకు ఎంతటి సాహసాన్నైనా చేయగలసత్తా నేటి యువతలో కనిపిస్తుంది.

కెరీర్ విషయంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర

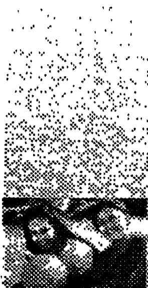
చాలామంది కుటుంబాల్లో తల్లిదండ్రులు తాము సాధించలేనిదేదో తమ పిల్లల ద్వారా తీర్చుకోవాలన్న తపనతో పిల్లలను చిన్ననాటినుండే నీవు ఇంజనీరో, డాక్టరో, యాక్టరో కావాలని, లేదా పైలట్ కావాలని, ఇవేవీ కాకపోతే మంచి మోడల్‌గానో లేదా సంగీత విద్వాంసులుగానో,



నాట్యకళాకారులుగానో కావాలని అంటూ వారిని బ్రెయిన్ వాష్ చేస్తూ ఉంటారు. అంతేకాదు తమ పిల్లలు గొప్పవాళ్ళు కావాలని, ఉన్నతమైన ఎత్తుకు ఎదగాలని కలలుకంటూ ఉంటారు. కాలం, అవకాశం కల్సిరాక పెద్దల కలలు తీరకపోవచ్చు. అవన్నీ వారి పిల్లలమీద బలవంతాన రుద్దడం పెద్ద నేరం. వాళ్ళకు డాక్టర్ చదవాలనివుంటే లాయర్లుగానో, ఇంజనీర్లు గానో చేయమనడం, తమ వారసత్వవృత్తిని తమ తర్వాత తమ పిల్లలు అందుకోవాలని వాళ్ళని అవే చదివించడం తప్పు. నిజానికి డాక్టర్ల పిల్లలందరికీ డాక్టర్లవ్వాలన్న ఆకాంక్ష వుండకపోవచ్చు. నర్సింగ్ హోం ప్రాక్టీసు పోతుందని ప్రతి డాక్టరూ తమ పిల్లల్ని కంపల్సరీగా డాక్టర్లు చేయాలనుకోవడం, అలాగే లాయర్లు చేయాలనుకోవడం, వారిపై అనవసరమైన ఒత్తిడి తీసుకురావడం వలన వారు బలవంతంగా ఆ చదువు చదివినా వారు అందులో రాణించలేకపోవచ్చు. ఈ విధంగా పిల్లలు తాము తమకిష్టమైన చదువు చదువుకోలేక తల్లిదండ్రుల ఆశలకనుగుణంగా మారలేక ఆ వృత్తిలో నైపుణ్యం సంతరించుకోలేక రెండింటికి చెడ్డ రేవడి అయ్యే ప్రమాదముంది. కాబట్టి పిల్లల కెరీర్ విషయంలో తల్లిదండ్రులపాత్ర మరీ ఎక్కువగా, మొండిగా ఉండకూడదు.

తల్లిదండ్రులు తమ కోరికలను పిల్లలమీద బలవంతాన రుద్దడం పెద్ద నేరం.

అంతేకాకుండా ఇప్పటి దంపతులకు ఒక్క బిడ్డే సరిపోతుందనుకోవడంతో చదువు, లలితకళలు, క్రీడలు, స్కేటింగ్ క్లాసులు, స్విమ్మింగ్, వెస్ట్రన్ మ్యూజిక్ లాంటి విద్యలన్నింటినీ తాము, తమ పిల్లవాడికో, పిల్లకో నేర్పించి చూసి ఆనందించాలని ఆశిస్తున్నారు. తాము అనుకున్నదే తడవుగా అన్నింటిలోనూ కోచింగ్‌లో ప్రవేశపెట్టి ఇది నేర్చుకో, ఆ పతకం సాధించు, చదువులో గోల్డ్ మెడల్ నీకే రావాలి సుమా, నాట్యంలో అవార్డు గెలవాలి అంటూ పోరుపెట్టడం వలన ఏ ఒక్కటీ నేర్చుకోనేందుకూ సమయం సరిపోక అన్నింటిలోనూ అంతంత మాత్రంగా సాధించి బయట పడుతున్నారు. తల్లిదండ్రుల్లో తమ పిల్లలు గొప్పవారు కావాలనే ఆరాటం ఉండటంలో తప్పులేదు కానీ వారికి విశ్రాంతి లేక తమకు తగిన చదువేదో, మిగతా యాక్టివిటీస్ ఏమిటో అర్థంకాక



మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం దెబ్బతిని డీలాపడిపోతుంటారు. వారిని చూసి తల్లిదండ్రులూ డల్ అవుతారు. ఇక పిల్లలకంటే పెద్దలే పిల్లల ర్యాంకుపట్ల అసహనాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటారు. టెన్త్, ఇంటర్, ఎంసెట్ పరీక్ష హాలు ముందర అసహనంగా అటూఇటూ తిరుగుతూ, రిజల్ట్స్ వచ్చే వరకూ మనశ్శాంతి కరువై టెన్షన్‌తో లేని అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకుంటూ ఉంటారు.

పిల్లలు భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించి మంచి అడుగు వేస్తున్నప్పుడు, వారు తమకిష్టమైన రంగాన్ని ఎన్నుకునేటప్పుడు వారు చేసేది తప్పా, ఒప్పా అని ఆలోచించి ఏది సరైన నిర్ణయమో వారికి తెలియజేయాలి. పిల్లలకు వారిష్టపడే రంగం ఎందుకు ఇష్టమో గమనించి వారు సరైన మార్గాన్నే ఎన్నుకున్నారనుకున్నప్పుడు వారి ఇష్టానికి అనుగుణంగా యువతీ యువకులను ప్రోత్సహించవలసిన బాధ్యత నేటి పేరెంట్స్‌కు ఎంతైనా ఉంది. అప్పుడే యువత భవిష్యత్తులో వారనుకున్నది సాధించ గలరు.

ఇష్టానికి అనుగుణంగా యువతీ యువకులను ప్రోత్సహించ వలసిన బాధ్యత నేటి పేరెంట్స్‌కు ఉంది.

అలా కాకుండా పేరెంట్స్ కిష్టమైన విషయంలో వారు రాణించాలనుకుంటే వారి భవిష్యత్తును నాశనం చేసిన వారవుతారు. నేటి యువతలో ఒకవైపు అభద్రతా భావం పెరిగిపోతుంది. వ్యవస్థలో ఏర్పడిన అనిశ్చితమయిన స్థితి యువతను విపరీతమైన ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. అంతేకాక మరోవైపు వారిమీద తీవ్ర ఒత్తిడి విద్యారంగంలో ఎదురౌతుంది. మునుపెన్నడూ ఎరగనంత కాంపిటీషన్ నేడు విద్యా విధానంలో కన్పిస్తోంది. ఎమ్‌సెట్ పరీక్షలలో విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అరమార్కుతో తారుమారవు తుంది. అనుకున్న స్థానం అందుకోగలమన్న ధీమా ఎంతటి తెలివైన విద్యార్థిలోనైనా కనపడటంలేదు. ఆ పోటీలో వెనకబడితే తాము తమ జీవితం ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోతుందనే భయం వారిని వేధిస్తుంది. తల్లిదండ్రులు తమపై పెట్టుకున్న ఆశలు తాము తీర్చలేక పోతున్నామనే బెంగ వారిని భయపెడుతుంది. సామాజికంగా కూడా యువతపై ఒత్తిడి పెరిగిందనే చెప్పవచ్చు. దేశం వారికి ఏ విషయంలోనూ



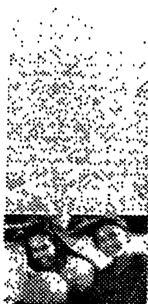
గ్యారంటీ ఇవ్వలేకపోతున్నది. విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం దేనిలోనూ నిలకడ లేదు. విద్యాభ్యాసం తర్వాత భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకమే. విదేశీ అవకాశాలు అందుకుని వెళ్ళిన వారు అయిన వారికి దూరంగా సంపాదనకోసం బ్రతుకుతుంటే ఇక్కడ ఉన్నవారికి సరైన ఉపాధిలేదు. తమ చదువుకో, వృత్తికో సరైన ఆదాయం లభిస్తుందన్న నమ్మకం కూడా లేదు. ఇవన్నీ యువతరాన్ని భయపెట్టి ఆందోళనకు గురిచేసే విషయాలు.

కాబట్టి యువతకు ఎదురవుతున్న పెద్ద సమస్య వారికి సరైన మార్గదర్శకత్వం చూపే పెద్దలు లేకపోవడం. ఎవరిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి? ఏ రంగంలో ఉత్తములు కావచ్చు, ఎవరి వెంట నడవాలి అని ఉదాహరణలతో యువతను తీర్చిదిద్దవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులపై ఉంది. జాతికి వెన్నెముక యువత, దేశానికి దిశను నిర్ణయించేది, దశను తెచ్చేది కూడా యువతే. అటువంటి యువత ఒక చక్కటి లక్ష్యానికి అనుగుణంగా ముందుకు సాగితే తమ భవిష్యత్తులో ఎలా రాణించగలరో చూద్దాం!

జాతికి వెన్నెముక యువత, దేశానికి దిశను నిర్ణయించేది, దశను తెచ్చేది కూడా యువతే.

భవిష్యత్తుపై నేటి యువత ఆలోచనలు

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలే ప్రధాన లక్ష్యమని మడికట్టుకొని కూర్చునే పాతకాలం యువతరం ధోరణులకు గుడ్‌బై చెప్పి నూతన పంథాలో తమ జీవన సౌధాన్ని నిర్మించుకునే దిశగా నేటి యువత అడుగు వేస్తుంది. మంచి జీవితానికి, జీవితంలో స్థిరపడేందుకు కేవలం ఉద్యోగమే ప్రధానం అన్న విషయానికి ప్రాముఖ్యతనివ్వకుండా శ్రమించే తత్త్వం తమలో వుంటే ఎందులోనైనా రాణించగలమనే విశ్వాసం నేటి యువతలో స్పష్టంగా కన్పిస్తోంది. అందుకు ప్రైవేటు రంగాలలో ఉద్యోగాలు చేస్తూ తమ సత్తా చూపుతూ తమ సమర్థతకు తగిన గుర్తింపు పొందాలని ఆశిస్తుంటే మరికొంతమంది యువత స్వయంఉపాధిలో తాము అనుకున్నది సాధించాలనే లక్ష్యంతో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు.



వ్యాపారం చేయాలంటే చాలా రెస్క్‌తో కూడిన పని. కానీ తప్పదు. పెద్దవాళ్ళు, కన్నవాళ్లు – తమ పిల్లలు బిజినెస్‌లు చేసేకంటే నెలకి ఏ అయిదువేలో, పదివేలో వచ్చే ఉద్యోగం చేస్తే మంచిది అన్న అభిప్రాయంలోనే ఉంటారు. కాని పెద్దల ఇష్టానికో, అయిష్టానికో యువత ప్రాధాన్యతనివ్వదల్చుకోవటంలేదు. నేటితరం రిస్క్ చేయడానికే ఇష్టపడుతుంది. కొత్త రంగాన్ని ఎంచుకొని ముందుకు వెళ్ళాలని ఆశిస్తుంది. దీనికి ఇటీవల వాణిజ్య వ్యాపారరంగాల్లో యువత సాధిస్తున్న విజయాలే నిదర్శనాలు. సేల్స్‌మెన్‌గా ఉండి ఇండస్ట్రీ స్థాపించినవారు, బ్యాంకు క్లర్కుగా ఉండి కలెక్టర్ పోస్టునందుకున్నవారు ఎందరో ఉన్నారు.

ఈ కంప్యూటర్ యుగంలో కుర్రకారు తాము అనుకున్నది సాధించేందుకు ఎంతటి కష్టాన్నైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. మనం అనుకునే గోల్‌ను చేరుకోవాలంటే కొన్ని ఇబ్బందులు తప్పవు. వాటిని ఎదుర్కొనేందుకు ఇష్టపడితే ఎలాంటి బాధా ఉండదు అనే భావం నేటి యువతీ యువకుల్లో కన్పిస్తుంది. తాము వెళ్తున్న ట్రాక్‌కు సరైన మార్కెట్ లేకపోతే ఆ దారిని వదిలివేయడానికి యువతరం సంకోచించడంలేదు. మనం చిత్తశుద్ధితో కష్టపడితే ఫలితం దానంతట అదే వస్తుంది. అయితే ఈతరం వారికి తగిన గైడెన్స్ దొరికితే కెరీర్‌లో ముందుకు దూసుకు పోగల్గుతారు. చిన్న చిన్న ఉద్యోగాలు చేస్తే నామోషీగా ఫీలవుతారనుకోవడం తప్పు. పెద్ద పెద్ద కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలకోసమే కాకుండా చిన్న చిన్న సంస్థల్లో దొరికిన దాంట్లో చేరిపోతే కెరీర్ వేగం పెరుగుతుంది. చిన్నస్థాయి నుండి విజయాలకు పునాది వేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా సాధించిన విజయాలలో సంతృప్తి చెందే లక్షణం ఈ కాలం కుర్రకారులో కనబడటం లేదు. ఇంకా ఏదో పొందాలన్న కాంక్ష వారిని ముందుకు నడిపిస్తోంది.

ఈనాడు ఇంటర్మీడియట్ చేస్తున్న విద్యార్థులు కూడా చదువుకుంటూ ఉద్యోగం చేయడానికి మానసికంగా సంసిద్ధులవుతు

పెద్ద పెద్ద కంపెనీల్లో ఉద్యోగాల కోసమే కాకుండా చిన్న చిన్న సంస్థల్లో దొరికిన దాంట్లో చేరిపోతే కెరీర్ వేగం పెరుగుతుంది.



న్నారు. వాళ్ళ స్థాయికి తగిన ఉద్యోగానికి వాళ్ళు ప్రయత్నిస్తు న్నారు. ఇది మంచి పరిణామమే. విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులమీద ఎక్కువగా ఆధారపడకుండా ఇలాంటి పార్ట్‌టైమ్ జాబ్‌లను చేసుకోవాలనే అలవాటు మంచిదే. దీనివలన చిన్న వయసులోనే స్వయంగా సంపాదించుకుంటూ జీవించాలనే అలవాటు ఏర్పడుతుంది. జీవితమంటే ఏమిటో, డబ్బు సంపాదన ఎంతకష్టమో, ఆర్థిక విషయాల పట్ల ఎలా వ్యవహరించాలో, ఇంటి బరువు బాధ్యతలేమిటో ఆ వయసులోనే వారు అర్థం చేసుకోగల్గు తారు. దీనివలన భవిష్యత్తులో ఎలాంటి ఉద్యోగాన్నైనా లేదా స్వయం ఉపాధి పొందేందుకైనా వీలు అవుతుంది.

కష్టించి పని చేస్తే ప్రభుత్వ రంగం కంటే ప్రైవేటురంగమే మంచి ఉద్యోగాలనిచ్చి పోషిస్తుందనేది నేటి యువతలో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

వివిధ రకాలకోర్సులు చేసిన, చేస్తున్నవారు ఆ కోర్సుల ద్వారానే ఉపాధి పొందాలని ఆశించడం కూడా లేదు. తమకు దొరికినదేదో చేస్తూ తమ సృజనాత్మకతకు పదునుపెడుతూ ముందుకెళ్తున్నారు. ఇక ఇంజనీరింగ్ చదివిన యువత గవర్నమెంట్ ఉద్యోగాలకంటే ప్రైవేట్ ఉద్యోగాల్లోనే డబ్బు ఎక్కువగా సంపాదించవచ్చనీ, తమ క్రియేటివిటిని, సత్తాను నిరూపించుకొని, ఆయా సంస్థల్లో అభివృద్ధి చెందవచ్చనీ అర్థం చేసుకొన్నారు. స్కిల్ ఉన్నవాళ్లు ప్రైవేటు రంగంలో నెలకు వేలల్లో, లక్షల్లో సంపాదిస్తున్నామని, అదే ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో అయితే అల్ప ఆదాయం ఉంటుందని, ఆర్థికంగా కుటుంబపరంగా నిలదొక్కుకోవడం కష్టమని ఎలక్ట్రానిక్స్, కంప్యూటర్స్ రంగంలో చదివిన యువత అభిప్రాయపడు తోంది. ఇంజనీరింగ్ చదివే ప్రతి పదిమందిలో ఏడుగురి తొలి ప్రాధాన్యం ప్రైవేటు ఉద్యోగమే మంచిదంటున్నారు. దాంతో వారికి ఆత్మవిశ్వాసం బలపడింది. ఎక్కువగా మేనేజ్‌మెంట్ కోర్సులు (ఎం.బి.ఎ., బి.బి.ఎ) చేసినవారు కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, పట్టుదల, ఆత్మవిశ్వాసంతో తమ లక్ష్యాలని సాధించాలని ముందుకెళ్తున్నారు. అందులో నేడు మార్కెటింగ్ రంగానికి విపరీతమైన గిరాకీ పెరిగింది. అలాగే బయోటెక్నాలజీ, కెమిస్ట్రీ, సైన్స్ గ్రూపులు చేసినవారు కూడా ఫార్మాస్యూటికల్స్ కంపెనీల్లో



ఉద్యోగాలు చేసేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. ఆర్ట్స్, కామర్స్, సైన్స్ గ్రూపుల వాళ్ళకి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల మోజు తగ్గుతుంది. కారణం టీచర్స్‌గా, లెక్చరర్స్‌గా వెళ్ళేందుకు తగినన్ని పోస్టులు ప్రభుత్వం కల్పించకపోవడంతో వారు కూడా ప్రైవేటు రంగాల్లో ఉద్యోగాలు వెతుక్కుని స్థిరపడుతున్నారు. కష్టించి పని చేస్తే ప్రభుత్వ రంగం కంటే ప్రైవేటురంగమే మంచి ఉద్యోగాలనిచ్చి పోషిస్తుందనేది నేటి యువతలో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. అంతేగాకుండా డిగ్రీ చేసి సివిల్స్‌కు, గ్రూప్ 1, 2, 3 పోటీ పరీక్షలకు ప్రిపేరయ్యేవాళ్ళు చిన్న చితకా ఉద్యోగాలు (పార్ట్‌టైమ్) చేస్తూ నగరాల్లో ఉంటున్నారు. కష్టపడాలనుకొనేవారికి ఏ రంగమైనా ఒకటే కాబట్టి ఏది దొరికినా మొదట ఉపాధి పొందేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

సమయం

వయసు పైబడ్డాక "భవిష్యత్తు పునాదులను" హడావిడిగా

హైస్కూల్ విద్య ముగిసే సమయానికే తాము ఏమి చదవాలి, ఏం చేయాలి అనే ఆలోచన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులలో ముద్రపడాలి. తమ తల్లిదండ్రులు డాక్టరో, ఇంజనీరో, పోలీస్ ఆఫీసరో, పారిశ్రామికవేత్తో అయినప్పుడు వారు ఆయారంగాల్లో పేరు ప్రఖ్యాతులు తెచ్చుకుని రాణిస్తున్నప్పుడు పిల్లలు కూడా తల్లిదండ్రుల స్ఫూర్తితో ఆయా రంగాలనే ఎన్నుకునేందుకు కొందరు ఇష్టపడతారు. అటువంటి పిల్లలను తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పటినుండీ ప్రోత్సహించాలి. ఆయా రంగాలను గుర్తించి చర్చిస్తూ ఎలా చదవాలి, ఏం చేయాలి, ఎలా స్థిరపడాలో చెపుతూ ఉండాలి. ఇంటర్, డిగ్రీ, పి.జి. స్థాయిల్లో ఆర్ట్స్, కామర్స్, సైన్స్ గ్రూపులు చదువుతున్న వాళ్ళు ఇప్పటినుంచే భవిష్యత్తుకు పునాది వేసే మార్గాలకోసం అన్వేషించాలి. తీరా సమయం అయిపోయాక, వయసు పైబడ్డాక "భవిష్యత్తు పునాదులను" హడావిడిగా నిర్మించుకోవడం వల్ల ప్రమాదాలు న్నాయి. 'చేతులు కాలిన తర్వాత ఆకులు పట్టుకోవడం' అన్న చందంగా కాకుండా డిగ్రీస్థాయిలోనే కొంత జాగ్రత్తగా భవిష్యత్ గురించి ఆలోచించాలి. ఆర్థికంగా స్థిరత్వం లేనివారు పి.జి.లో, పి.హెచ్.డిలో చేస్తూ సమయాన్ని వృథా చేసుకోకుండా లేని ప్రభుత్వ

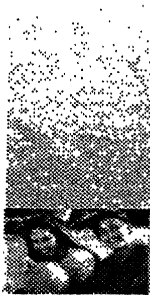
జాగ్రత్తగా భవిష్యత్ గురించి ఆలోచించాలి.



ఉద్యోగాలకోసం వెంపర్లాడకుండా జీవితానికి ఉపయోగపడేది ఏదైనా కాని కాస్త ఆలోచించి చేయడం మంచిది. స్వయం ఉపాధితో పైకిరావా లనుకునే వారికి బ్యాంకులనుంచి, ఇతర ఆర్థిక సంస్థలనుంచి పి.ఎమ్.ఆర్.వై, సి.ఎం.ఆర్.వై ఆర్థిక సహాయం లభిస్తుంది. స్వయం ఉపాధి పొందాలనుకునే వారిలో ఖచ్చితమైన చిత్తశుద్ధి, లక్ష్యం వుండి అందులో రాణించాలనుకునేవారు తమకు తమ కుటుంబానికేకాక, మరో పదిమంది నిరుద్యోగులకూ నీడ ఇవ్వగలరు.

కేవలం చదువే కాకుండా, వ్యవసాయం, కోళ్ళఫారం వ్యాపారం సూపర్‌మార్కెట్ వంటి వాటి ద్వారా కూడా పైకి రావచ్చునని అనుకుంటు న్నారు. ఇలా ఎంతోమంది యువకులు ఉద్యోగాలు లేవనే నిరాశ నిస్పృహలను వదిలి వేసి తమ కులవృత్తుల ద్వారా ఉపాధి పొందేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

అంతేకాకుండా సిటీలెవల్లో కొంతమంది నిరుద్యోగులు ఉమ్మడిగా చేరి మార్కెటింగ్ వ్యాపారం చేస్తున్నారు. అయితే వ్యాపారం మొదలుపెట్టే ముందు, వివిధ కోర్సులు చేసేముందు, ఉపాధి యూనిట్లు మొదలుపెట్టే ముందు ఆయా రంగాల్లో అనుభవం కల్గిన వారిని, స్నేహితులను, బంధువులను అడిగి తెల్సుకుని అందులోని లోటుపాట్లని గుర్తించి జాగ్రత్తగా ముందడుగు వేయడం వల్ల సమస్య లేకుండా ముందుకు పోవచ్చు. ప్రణాళిక, పట్టుదల, లాభనష్టాలపైన తగిన అవగాహన, ఆత్మవిశ్వాసం, మార్కెట్ అవసరాలను గుర్తించే నేర్పు, సామర్థ్యం ఉంటే వారు భవిష్యత్తును బంగారు బాట చేసుకోగలరు.

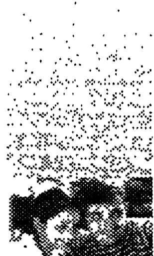


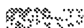
దేశాభివృద్ధికి దోహదపడేలా యువతను తీర్చిదిద్దేందుకు విద్య, ఆర్థిక అవకాశాలు, సాంఘిక విలువలు అనే మూడు విషయాలు ప్రధానంగా కన్పిస్తాయి. యవ్వన ప్రాయంలో గృహపరిస్థితులు యువత ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడేలా ఉండాలి. తాము ఎదిగామని,

అభిప్రాయాల్ని వ్యక్తీకరించే అవకాశం తమకూ ఇవ్వాలని, తమ అభిప్రాయాలను పెద్దలతో పంచుకోవాలని వారు ఆశిస్తారు. దానికి అనువైన స్పందనా, పరిస్థితుల అనుకూలతా చాలా తక్కువ కుటుంబాల్లో కన్పిస్తుంది. కుటుంబ సభ్యుల తోడ్పాటుతో అత్యంత సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న క్రీడాకారులు, కళాకారులు, మేధావులు యువతలో ఉన్నారు. టాలెంట్‌కు దేశంలో కొదువలేదు. కాని గుర్తింపు ముఖ్యం. ఆ గుర్తింపు రావాలంటే కృషి, పట్టుదల, కఠోర దీక్ష అవసరం. ఆ పంథాలో వచ్చిన వారే సచిన్ టెండూల్కర్, హంపి, విశ్వనాథ్ ఆనంద్, ఎ.ఆర్. రెహమాన్, హరికృష్ణ, లియాండర్‌పేస్, మహేశ్ భూపతి, గోపీచంద్ తదితరులు.

ఐ.టిలో, అందాల పోటీల్లో, అనేక రంగాల్లో అనూహ్య విజయాలు సాధిస్తున్న యువతను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని నేటి యువతరం ముందడుగు వేయాలి. ఆకాశమే హద్దుగా ఉన్న ఈ పోటీ ప్రపంచంలో అభివృద్ధినీ, అభ్యున్నతినీ ఆశించే వివిధ రంగాల్లో నేడు వినిపిస్తోన్న పదం యువత. తెలివితేటల్లో ప్రతిభా పాటవ ప్రదర్శనల్లో ముందడుగు వేస్తున్న ఈ కొత్తతరం కోసం ఎన్నో వాణిజ్య, వ్యాపార రంగాలు తమ ద్వారాలను తెరిచి స్వాగతం పల్కుతున్నాయి. అయితే సరళీకృత ఆర్థిక విధానాలు, ప్రపంచీకరణ, ఇంటర్‌నెట్, కేబుల్ టి.వి., అత్యంత అధునాతన సాంకేతిక పరికరాలు నేటి యువతపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయి. వాటిలో మేలుచేసే అంశాల్ని తమకు అనుకూలంగా మలుచుకొని అభివృద్ధిలోకి అడుగుపెట్టాలి. అంతేకాని సామాజిక పరమైన విలువలు అడుగంటి పోయే ధోరణిని, అనుకరించకూడదు. ముఖ్యంగా విదేశీ ఛానెళ్ళ అడ్వర్‌టెయిజ్‌మెంట్ల ప్రభావం యువతపైపడి "పెర్మిసివ్‌నెస్" (అనుమతించే ధోరణి) మితిమీరే ప్రమాదం ఉంది. కండోమ్స్, హాట్ డ్రింక్స్, ఫ్యాషన్ వేర్స్, కాస్మొటిక్స్. ప్రకటనల్లో యువత కేంద్రబిందువువై వారిని టెంప్టేషన్‌కు గురిచేస్తుంది.

ఐ.టిలో, అందాల పోటీల్లో, అనేక రంగాల్లో అనూహ్య విజయాలు సాధిస్తున్న యువతను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని నేటి యువతరం ముందడుగు వేయాలి.

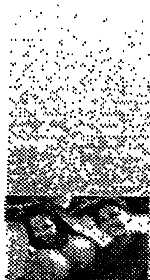




నేటి యువతలో కొంతమంది చేజారిపోవడం మనం చూస్తునే వున్నాం. పాశ్చాత్య పోకడల్ని అభిమానిస్తూ జీన్స్ ధరించి, పిజా కార్నర్‌లో ఎమ్.టి.వి. చూస్తూ పిచ్చాపాటీ సాగించే వారికి యంగ్‌లైఫ్‌లో ఎంజాయ్‌మెంటే ముఖ్యమని అన్పిస్తోంది. ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి ఎంజాయ్ చేస్తే కాలం వృధా అవుతుందన్న దాన్ని కొట్టిపడేస్తున్నారు. ఈ ఎంజాయ్‌మెంట్ వలన ఎన్నో బాధలు, సమస్యలు మర్చిపోతామని అంటారు. కాని ఎంజాయ్‌మెంట్ వారి కెరీర్‌ను నాశనం చేయకూడదు. డ్రగ్స్, మాదకద్రవ్యాలకు, చెడుఅలవాట్లకు గురయ్యే వాళ్ళూ ఉన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో వాస్తవ జీవితాన్ని వారికి తెలిపేందుకు తల్లిదండ్రులు, స్నేహితుల పాత్ర ఎంతో అవసరం. మంచి చెడూ రెండింటిలోకూడా స్నేహితుల ప్రభావం యువతపై ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పిజా కార్నర్‌లో ఎమ్.టి.వి. చూస్తూ పిచ్చాపాటీ సాగించే వారికి యంగ్‌లైఫ్‌లో ఎంజాయ్‌మెంటే ముఖ్యమని అన్పిస్తోంది.

కొంతమంది యువకులు తమకు ఏ కోర్సు సూటవుతుందో తెల్సుకోలేరు. స్నేహితులు చెప్పారనో మరేదో యాడ్‌లో చూశాననో కొత్త కోర్సులు చేయడం సగంలో ఆపేయడం, లేదా కోర్సు తర్వాత కోర్సు, డిగ్రీ తర్వాత డిగ్రీ చేస్తూ కాలాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకుంటూ వయసు మీరిన తర్వాత తమకు సరైన దారి దొరకలేదని బాధపడు తుంటారు. ఇక మరికొంతమంది యువకులు ఏ ఉద్యోగంలోనూ స్థిరంగా ఉండలేరు. ఇటువంటి వారి వలన కుటుంబ సభ్యులు, భార్యపిల్లలు భవిష్యత్తులో బాధపడవలసి వస్తుంది. అలాగే మరికొంత మంది ఏ అవగాహన లేని వ్యాపారంలో వేలకువేలు పెట్టుబడి పెట్టి అందులో నష్టపోవడం, మరొక కొత్త వ్యాపారం మొదలుపెట్టి తిరిగి నష్టపోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. వీరిలో ఆరంభశూరత్వం ఎక్కువ. ఇటువంటి వారిని కంట్రోల్‌చేసి సరైన దారిలో పెట్టాల్సిన బాధ్యత పెద్దలది. ఇటువంటి యువతకు మార్గదర్శకత్వం చూపేవాళ్ళు ఉండాలి.



ఇంజనీరింగ్, హైటెక్ విద్యలను అభ్యసించడం వల్ల ఉద్యోగ అవకాశాలూ, ఆదాయాన్ని సంపాదించే మార్గాలూ ఆకర్షణీయంగా

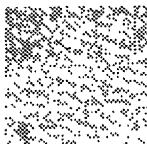
ఉంచటం వల్ల అందరూ అటువైపు మొగ్గు చూపి పరుగులు తీస్తున్నారు. ఈ హైటెక్ విద్య భారతీయ యువత దృక్పథంలో దూరదృష్టిలో ఆశయ సాధనలో ఎన్నో మార్పులు తీసుకువచ్చింది. 1990 తర్వాత ఇది అనూహ్య పరిమాణాలకు దారి తీసింది. ఇంటిదగ్గర ఉన్న ఆస్తిపాస్తులను అమ్మి ఇంజనీరింగ్ చదివి అమెరికావెళ్ళే వాళ్లు, ఇంకా వెళ్ళేందుకు ప్రయత్నించే వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు. సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో అమెరికాలో ఇప్పుడు పరిస్థితి క్షీణించిందని తెలిసీ, అక్కడ ఉద్యోగావకాశాలు తక్కువైనప్పటికీ ఇంకా అక్కడికెళ్ళి డబ్బు సంపాదించాలనే తపన నేటి యువతలో కన్పిస్తుంది.

సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో అమెరికాలో ఇప్పుడు పరిస్థితి క్షీణించిందని తెలిసీ, అక్కడ

శాలు తక్కువైనప్పటికీ ఇంకా అక్కడికెళ్ళి డబ్బు సంపాదించాలనే తపన నేటి యువతలో కన్పిస్తుంది.

ఈ చదువులకు వీటికి డిమాండ్ తగ్గిపోతే ఎలా? ఆ పరిస్థితిని యువత ఎలా ఎదుర్కొంటుంది? లాంటి ప్రశ్నల గురించిన ఆందోళన కూడా నేటి యువతలో లేకపోలేదు. అయితే మార్పు అన్నది సమాజంలో తప్పనిసరి అని తెలిసినపుడు పరిణామశీలమైన మార్కెట్‌కు అనుగుణమైన విద్యలు, శిక్షణలు, ఉద్యోగ అవకాశాలు ఎప్పటికప్పుడు తయారవుతూనే ఉంటాయి. ఏ విద్యనైనా డిమాండ్ – సప్లై సూత్రం, మార్కెట్ అవకాశాలు లాంటి అంశాలు ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. వాటిని అనుసరించి హెచ్చుతగ్గులు సంభవిస్తాయి. అయితే అవి స్వల్ప కాలికమైనవే! ఒకవైపు పరిశోధనలు సాగుతూ, సమాచార సాంకేతిక రంగాల్లో, వినూత్న పరిశోధనలు, విప్లవాలు వస్తున్నప్పుడు మార్కెట్లు మళ్ళీ పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగ అవకాశాలు పెరిగిపోతూ ఉంటాయి. ఒకప్పుడు ఎలక్ట్రానిక్స్ తర్వాత, కంప్యూటర్స్‌కు, ప్రాధాన్యత ఉండేది. తర్వాత మరో కోర్సుకు ప్రాధాన్యత వస్తూనే ఉంటుంది. ఆ మార్పు కనుగుణంగా యువత భవిష్యత్ ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి. నెగిటివ్ దృక్పథంతో కాకుండా, ఎవరో వస్తారని, ఏదో చేస్తారని ఎదురు చూడకుండా అందిన అవకాశాన్ని దొరకబుచ్చుకుని ముందుకు సాగిపోతుండాలి. వాస్తవ పరిస్థితులు దృష్టిలో పెట్టుకొని సాధించలేని లక్ష్యాలకోసం మొండిగా



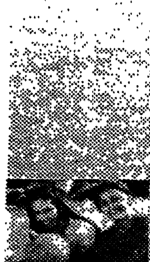


కూర్చోవడం మాని మారుతున్న కాలానుగుణంగా తమ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుంటూ తమ జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవడం యువత పాటించాల్సిన ప్రాథమిక సూత్రం!

ooo

సాధించలేని
లక్ష్యాలకోసం
మొండిగా
కూర్చోవడం
మాని
మారుతున్న
కాలానుగుణంగా
తమ లక్ష్యాలను

తమ జీవన
విధానాన్ని
మార్చుకోవడం
యువత
పాటించాల్సిన
ప్రాథమిక
సూత్రం!



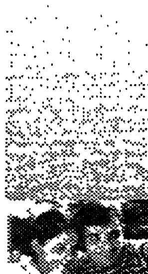


యువకులకంటే యువతులు తెలివైనవారా?

'లేచింది... నిద్రలేచింది మహిళా లోకం, దద్దరిల్లింది పురుష ప్రపంచం' ఓ సినీ గేయ రచయిత అన్నట్టుగా నేడు యువతులు యువకులతో సమానంగా అన్ని రంగాలలో ప్రవేశించి తమ సామర్థ్యం నిరూపించుకుంటున్నారు. దీనికితోడు ఫెమినిస్టు ఉద్యమాలు పెరగడం, సారా నిషేధం లాంటి ఉద్యమాల్లో మహిళలు కీలకపాత్ర వహించడం, చట్ట సభలలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కావాలని ఉద్యమించడం వంటి విషయాలలో మహిళలు పోరాట పటిమ చూపిస్తున్నారు.

యువతులు యువకులతో సమానంగా అన్ని రంగాలలో ప్రవేశించి తమ నిరూపించుకుంటున్నారు.

అంతేకాకుండా విద్యా సంబంధమైన పరీక్షలలో బాలికల ఉత్తీర్ణతా శాతం ఎక్కువ వుండటం, ర్యాంకుల సాధనలో ముందుండటం వంటి విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఇటీవల కాలంలో కొంతమందిలో యువకులకంటే యువతులలోనే తెలివితేటలు ఎక్కువనే భావన కలుగుతుండగా సంప్రదాయవాదులు మాత్రం ఈ భావనను అంగీకరించకుండా ఎన్ని ఉద్యమాలు నిర్వహించినా అన్ని విషయాలలో యువకులదే పైచేయని చెబుతున్నారు. వాదనలకు తోడు యువతీ-యువకుల మెదడు పరిమాణంలో వ్యత్యాసం వుందని కూడా ఒక అభిప్రాయం ఉంది. మెదడు - తెలివితేటలకు సంబంధించిన అంశాలపై నిరంతరం పరిశోధనలు జరుగుతున్నా ఇంకా అనేక ప్రశ్నలకు సమధానాలు లభించవలసివుంది.



'యువకులలో తెలివితేటలు ఎక్కువ వుంటాయా, యువతులలో ఎక్కువగా ఉంటాయా?' అనే అంశాలను పక్కన పెడితే శారీరకంగా

యువతీ-యువకుల మధ్య తేడా వున్నట్టుగానే మెదడు నిర్మాణం, పని విధానంలో కూడా కొన్ని తేడాలు వుండటమే కాకుండా ఎవరికి వుండే ప్రత్యేకతలు వారికున్నాయి. అందువల్ల ఒకరిలో తెలివితేటలు ఎక్కువ, మరొకరిలో తక్కువ అనే భావనకు తావే లేదు.

యువతులకుగాని, యువకులకుగాని మెదడు రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. ఈ రెండింటినీ అనుసంధానం చేస్తూ 'కార్పస్ కల్లోసమ్' అనే భాగం వుంటుంది. మెదడులోని రెండు భాగాల మధ్య సమాచారం చేరవేయడంలో ఈ భాగమే కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. స్త్రీ - పురుషుల మెదడులపై అధ్యయనం చేసినప్పుడు మెదడులోని రెండు భాగాల మధ్యనుంచే కార్పస్ కల్లోసమ్ పొర స్త్రీల మెదడులో కొంచెం దళసరిగా, పెద్దగా వుండటాన్ని గుర్తించారు. ఈ కారణంగా పురుషులకంటే స్త్రీల మెదడులోని రెండు భాగాల మధ్య సమాచారం చేరవేసే ప్రక్రియ సమర్థంగా పనిచేయడాన్ని గుర్తించారు. అందువల్లనే నిత్య జీవితంలో రోజువారీగా ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించడంలో సాధారణంగా పురుషులకంటే స్త్రీలు ఎక్కువ ప్రావీణ్యం కలిగి వుంటారు.

మాటల చాతుర్యం విషయంలో పురుషుల కంటే స్త్రీల మెదడు సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.

న్యూరో సైకలాజికల్ పరిశోధనల ప్రకారం మెదడు పని విధానంలో స్త్రీ పురుషుల మధ్య వ్యత్యాసం వుంది. గణాంకాలు, లక్ష్యాలు వంటి అంశాలలో స్త్రీల మెదడు కంటే పురుషుల మెదడు కొంచెం సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. అదేవిధంగా మాటల చాతుర్యం విషయంలో పురుషుల కంటే స్త్రీల మెదడు సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకి గురిచూసి కొట్టడం, క్రీడలలో బంతులను గురిచూసి విసరడం వంటి అంశాలలో పురుషులు అధికంగా నైపుణ్యం ప్రదర్శించగలరు. అదేవిధంగా భావ వ్యక్తీకరణ, ఎదుటివారు చెప్పే అంశాలను సులభంగా పాటించడం వంటి అంశాలలో మహిళలు అధికంగా నైపుణ్యం కలిగి వుంటారు. అయితే కొన్ని రంగాలలో ఎగ్జిక్యూటివ్‌లుగా ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందేవారిని ఈ విషయాలలో పోల్చుకోకూడదు.



60వ దశకంలో మెదడుపై పరిశోధనలు చేసిన హెర్బర్ట్ లాండ్‌సెల్ అనే మానసిక శాస్త్రవేత్త కొన్ని ఆసక్తికరమైన అంశాలు గుర్తించారు. మెదడుకు సంబంధించి ఏదైనా గాయమైనప్పుడు ఆ గాయం పురుషులలో కంటే స్త్రీలలో త్వరగా మానడం గుర్తించారు. మెదడు నిర్మాణంలో

స్త్రీ-పురుషుల మధ్య వ్యత్యాసం తల్లి గర్భంలో వుండగానే ప్రారంభమవు తుంది. తల్లి గర్భంలో ఏడు వారాల తర్వాతనే పిండానికి లింగ నిర్ధారణ ప్రారంభమవుతుంది. స్త్రీలకంటే పురుషులు ఆవేశంగా వుండటానికి పురుషులలో వుండే 'టెస్టోస్టిరాన్' అనే హార్మోన్ ఒక కారణం. ఏడవ వారం తర్వాతనే పిండంలో టెస్టోస్టిరాన్ పెరగడం, మెదడు కండర నిర్మాణ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. స్త్రీల హార్మోన్లలో కూడా టెస్టోస్టిరాన్ కొంతశాతం ఉంటుంది. మహిళలకు ఋతుచక్రం నడిమిలో టెస్టోస్టిరాన్ శాతం పెరగడం వల్ల ఆ సమయంలో సెక్స్ కోరికలు తీవ్రంగా ఉండే అవకాశం ఉంది.

పురుషులలో ఆవేశం, కోపం ఎక్కువగా వుండటానికి ప్రధానమైన కారణం ఏమిటో ఖచ్చితంగా నిర్ధారణ కాలేదు. మానసిక సెక్స్ పరిశోధకులు తమ పరిశోధనల్లో భాగంగా కొంతమంది బాలబాలికలను ఎంచుకొని వారికి కొద్దిపాటి ఎలక్ట్రిక్ షాక్ ఇవ్వడం ద్వారా ఎదుటి పిల్లలను కొట్టవలసిందిగా ప్రేరేపించినపుడు, బాలురిలో కనిపించిన స్పందన, బాలికలలో కన్పించలేదు.

ప్రస్తుత సమాజంలో స్త్రీ-పురుషులిరువురు సమానమే అనే వాదన తీవ్రంగా వున్నప్పటికీ పైన తెలిపినటువంటి మెదడు నిర్మాణంలో వున్న తేడాల కారణంగా ప్రవర్తనలో వ్యత్యాసం కనిపిస్తూనే వుంటుంది. అమెరికాకు చెందిన ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త కథనం ప్రకారం స్త్రీ-పురుషుల మధ్య తేడాలను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. పురుషులు 'గౌరవం' పొందాలని ఎక్కువగా భావిస్తే, స్త్రీలు ఇతరులచేత ప్రేమించబడాలని భావిస్తారు. ఈ కారణంగా నిత్యజీవితంలో పురుషులు తమ భావనకు అనుగుణంగా నాయకత్వ లక్షణాలతో వ్యవహరిస్తుంటారు. అదేవిధంగా స్త్రీలు ఓర్పుతో వ్యవహరిస్తూ, ఇతరులపట్ల సానుకూలంగా స్పందిస్తూ పురుషులు చెప్పినట్లుగా ప్రవర్తించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ప్రకృతిపరమైన ఏర్పాటు ఇది. అంతమాత్రం చేత స్త్రీ-పురుషులిరువురు ఒకరి అభిప్రాయాలను మరొకరు గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి. స్త్రీ-పురుషులు ఎక్కువ-తక్కువల గురించిన ఆలోచనలో కాకుండా విభేదాలు తలెత్తకుండా జీవించడానికి తమ నైపుణ్యాన్ని పెంచుకునే దానికి కృషి చేయాలి.

స్త్రీ-పురుషులు తక్కువల గురించిన ఆలోచనలో కాకుండా తలెత్తకుండా జీవించడానికి తమ పెంచుకునే దానికి కృషి చేయాలి.





టీనేజ్‌లో సెక్స్ సమస్యలు

యుక్త వయసనేది మనిషి జీవితచక్రంలో ఒక 'తుఫాను' లాంటిది. ఆ వయసులో వచ్చే ఎన్నో అలజడులను, ఆటుపోట్లను ధైర్యంగా, సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కోగల్గితేనే ఆ వ్యక్తి పరిపూర్ణంగా తయారవుతాడు. ఎవరైతే ఈ వయసులో ఎన్ని అలజడులను, సంఘర్షణలను ఎదుర్కొని గట్టెక్కగల్గితే వారు భవిష్యత్తులో అంత మెచ్యూర్డ్‌గా, బేలెన్స్‌డ్‌గా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా వుండగల్గుతారు. ఎవరైతే ఏ చీకు–చింత లేకుండా చాలా సాఫీగా, సాదాసీదాగా, ఎటువంటి సమస్యలు–సవాళ్ళు ఎదుర్కోకుండా తమ పెద్దలు రెడీమేడ్‌గా పరచిన రెడ్‌కార్పెట్ పైన నడుచుకుంటూ వెళ్తారో వారు భవిష్యత్తులో ఎలాంటి చిన్న ఒడుదుడుకు లొచ్చినా తట్టుకోలేక క్షష్టాలపాలయే దానికి

యుక్త వయసులో అలజడులను, ఆటుపోట్లను ధైర్యంగా, సమర్ధ వంతంగా ఎదుర్కోగల్గితేనే ఆ వ్యక్తి పరిపూర్ణంగా తయారవు తాడు.

యుక్తవయసువారు అటు పెద్దలు కారు, ఇటు పిల్లలు కారు. తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడగలిగి స్వతంత్రంగా జీవించలేని పరిస్థితి ఒకవైపు, తల్లిదండ్రులపైన ఆధారపడకుండా ముందుకెళ్ళలేని పరిస్థితి మరొకవైపు. ఈ వయసులోనే శారీరక, మానసిక, సామాజిక పరంగా ఎన్నో సమస్యలు వారికెదురవుతాయి. అమ్మాయిలు అబ్బాయిలకంటే శారీరకంగా త్వరగా పెరుగుతారు. అమ్మాయిలు 16–17 ఏళ్ల వరకు ఎత్తు పెరుగుతారు. అబ్బాయిలైతే 18 ఏళ్ల వరకు హైట్ పెరిగే అవకాశముంది. సాధారణంగా 12 సంవత్సరాలకు లైంగిక మార్పులు మొదలవుతాయి. పూర్వకాలంలో అయితే సెక్సువల్ డెవలప్‌మెంట్



కొంచెం ఆలస్యంగా మొదలయ్యేది. ఆడపిల్లలకు 12-14 ఏళ్ల వయసులోను, మగపిల్లలకు 14 ఏళ్లకు మొదలయ్యేది. గెడ్డాలు రావడం, గొంతు బొంగురుగా మారడం, నడక ఠీవిగా మారడం, అబ్బాయిల్లో కనబడతాయి. అమ్మాయిలు సహజంగా 11 నుంచి 13 ఏళ్ల వయసులో రజస్వల అవుతారు. ఇలా పెద్ద మనిషి కావడం త్వరగా జరిగితే సాటి స్నేహితులతో కలవడానికి ఇబ్బంది కలగడం, ఆలస్యం అయితే ఇన్‌ఫీరియర్‌గా ఫీలవడం జరుగుతుంది. కొందరికి హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల పెరుగుదల అధికంగా జరుగుతుంది. ఆడపిల్లలకి వక్షోజాల పరిమాణం పెరగడం, ముఖం మీద మొటిమలు రావడం, బరువు పెరగడం జరుగుతాయి.

అబ్బాయిలకు 17, 18 ఏళ్ల వయసులో అత్యధికంగా సెక్స్ కోరికలు కలుగుతాయి. ఆ వాంఛ నుంచి బయటపడే దానికి నూటికి 90 శాతం మంది హస్త ప్రయోగానికి అలవాటు పడతారు. ఆడపిల్లలలో కూడా హస్తప్రయోగమనేది కొంత శాతం వుంటుందంటే ఆశ్చర్యపడాల్సిన పనిలేదు. ఈ వయసులో అబ్బాయిలు ప్రేమకంటే సెక్స్ కోసమే ఎక్కువగా తపిస్తే అమ్మాయిలు సెక్స్ కోరికలు అంతర్గతంగా వున్నా దాన్ని బహిర్గతం చేయకుండ ప్రేమకోసం తహతహలాడతారు. అందుకేనేమో "ఏ మ్యాన్ లవ్స్ ఫర్ సెక్స్, అండ్ ఎ వుమన్ గివ్స్ సెక్స్ ఫర్ లవ్ స్త్రీ ప్రేమకోసం తనువర్పిస్తే, మగవాడు పొందుకోసం ప్రేమిస్తాడు" అనే సూక్తి నిజమని పిస్తుంది.

"స్త్రీ ప్రేమకోసం తనువర్పిస్తే, మగవాడు పొందుకోసం ప్రేమిస్తాడు'

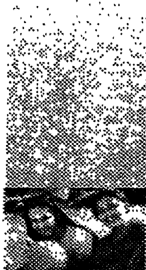
యువతీ యువకులు తమ సెక్స్ కోరికను రకరకాల పద్ధతుల్లో వ్యక్తీకరిస్తారు. కొందరు ఊహా లోకాల్లో విహరించి పగటి కలలు కంటే, కొందరు కవిత్వం ద్వారానో, బొమ్మల ద్వారానో తమ కోరికను మరల్చుకుంటారు. కొందరు వారి కోర్కెలను డైవర్ట్ చేసుకుని సినిమా హీరోలతోనో, హీరోయిన్లతోనో ఐడెంటిఫై చేసుకొని వారి వర్షిప్ పెంపొందించుకుంటారు. మరికొందరికి ఈ వయసులో తాత్కాలికంగా



హోమో సెక్సువల్ ఫీలింగ్ కలిగి మగవారు సాటి మగవారితోను, అమ్మాయిలు తోటి స్నేహితురాళ్లతోను ఉద్రేకం పొందుతుంటారు. మునుపటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు సెక్స్ విషయంలో యువత విచ్చలవిడిగా తయారయ్యిందనే చెప్పాలి. పాశ్చాత్య దేశాలలో 16 సంవత్సరాలకే చాలామంది యువతీ యువకులు సెక్స్‌లో పాల్గొంటున్నట్లు పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. 19 ఏళ్ళలోపు వారిని అమెరికాలో సర్వేచేస్తే, అప్పటికే 80 శాతం మంది మగపిల్లల్లోను, 70 శాతం ఆడపిల్లల్లోను సెక్స్ అనుభవం వున్నట్టు తెలిపారు. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రభావం వల్లను, సులువుగా అందుబాటులో వున్న గర్భనిరోధక సాధనాలవల్లను, మనదేశంలో కూడా ఇటీవలే యువతీయువకుల్లో విపరీతమైన సెక్స్ ధోరణులు కనబడుతున్నాయి. అమెరికాలో ప్రతి ఏటా పదిలక్షలమంది టీనేజ్ అమ్మాయిలు గర్భం ధరిస్తుంటే వారిలో ఆరులక్షల మంది పిల్లల్ని కంటున్నారు. మిగతా నాలుగు లక్షల మంది అబార్షన్ చేయించు కుంటున్నారు. అబ్బాయిలు ఎక్కువమంది పార్టనర్స్‌తో సెక్స్ అనుభవం పొందుతుంటే అమ్మాయిలు మాత్రం తక్కువ పార్టనర్స్‌తో సెక్స్‌లో పాల్గొంటున్నట్లు పరిశోధనలు తెల్పుతున్నాయి. పెళ్లి కాకుండా గర్భం వచ్చిన అమ్మాయిలలో చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తమ గర్భానికి కారణభూతుడైన ఆ వ్యక్తిని పెళ్లాడగల్గుతున్నారు. సెక్స్‌లో పూర్తి తృప్తి వుండదని కొందరు, సిగ్గుచేత లేదా సమయానికి అందుబాటులో లేక మరికొందరు, గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించకపోవడం వల్ల గర్భం ధరిస్తున్నారు. విశృంఖల సెక్స్ సంబంధాల వల్ల ఎయిడ్స్ వ్యాధికి కూడా ఇటీవల కొందరు యువతీ యువకులు బలయిపోతున్నారు.

విశృంఖల సెక్స్ సంబంధాల వల్ల ఎయిడ్స్ వ్యాధికి కూడా ఇటీవల కొందరు యువతీ యువకులు బలయి పోతున్నారు.

ఆడపిల్ల పెద్దమనిషి కావడమనేది చాలా మందికి సమస్యగానే వుంటుంది. అంతవరకు ఎలాంటి కట్టుబాట్లు లేకుండా ఫ్రీగా తిరిగే పిల్లను రజస్వల అయిందని ఎన్నో కట్టుబాట్లు పెడతారు. చాలామంది అమ్మాయిలకు రజస్వల అవ్వడం గురించి సరైన సమాచారం లభించక



ఇబ్బందిపడతారు. స్నేహితులద్వారా, పత్రికలద్వారా కొంతవరకు మనసు లోని భయాందోళనలను పోగొట్టుకుంటారు.

యువతలో వున్న ముఖ్యమైన సమస్య హస్త ప్రయోగం. శారీరకంగా వచ్చే హార్మోన్ల ప్రభావం, సామాజిక పరిస్థితులు, మీడియా ప్రభావం, వీటన్నిటి వల్ల చాలామంది యువకులు తమ కామోద్రేకాన్ని చల్లార్చుకునేందుకు హస్త ప్రయోగానికి అలవాటుపడతారు. తమలో సెక్స్ కోరికలు పురివిప్పినప్పుడు చెడుదారిలో పడి వ్యభిచారిణుల దగ్గరకెళ్ళి ఎయిడ్స్, బారిన పడేదానికంటే, ఒకవిధంగా ఏ మాత్రం హానికరం కాని హస్తప్రయోగానికి అలవాటు పడటంలో తప్పులేదు. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే హస్తప్రయోగమనేది యువతకు ఒక ఆరోగ్యకర మైన సెక్స్‌వల్ ఔట్‌లెట్! కానీ సరియైన అవగాహనలేక చాలామంది యువకులు హస్తప్రయోగం చేసిన తర్వాత భయపడి లేనిపోని అనుమానాలతో నీరసించి మానసికంగా కృంగిపోయి తాము పెళ్లికి, సంసారానికి పనికిరామనే భావనకు లోనవుతారు. వీర్యనష్టం వల్ల, ధాతువు అంటే శక్తి క్షీణించి పోయి నపుంసకులుగా తయారవుతామనే భయం వారిలో చోటుచేసుకుని, చదువుపైన, పనిమీద ఏకాగ్రత లేకుండా, అనునిత్యం దాన్ని గురించే ఆలోచిస్తూంటారు. దీనినే 'ధాట్ సిండ్రోమ్' అని అంటారు. అలాగే మూత్రంలో వీర్యం చుక్కలు పోవడం, స్వప్న స్కలనాలు ఇవన్నీ కూడ యుక్తవయసులో చాలా సహజమైన శరీర ధర్మాలే తప్ప అవి అనారోగ్యలక్షణాలు మాత్రంకావు.

చాలామంది యువకులు తమ కామోద్రేకాన్ని చల్లార్చు కునేందుకు హస్త ప్రయోగానికి అలవాటు పడతారు.

యుక్తవయసులోని అమ్మాయిల్లో కొందరికి సెక్స్‌పై అవర్షన్ వుంటుంది. దీనినే 'ఫ్రిజిడిటీ' అని అంటారు. సెక్స్ అవగాహన లేకపోవడం, చిన్న వయసులో ఎవరిచేతనైనా బలాత్కరింపబడటం సెక్స్ అంటే బూతు, అపవిత్రమనే భావాలు కల్గివుండటం, సెక్స్‌లో పాల్గొంటే కడుపొస్తే ప్రసవవేదన చాలా భయంకరంగా వుండి ఒక్కోసారి అది తల్లి చావుకు దారితీస్తుందనే భయం, ఇవన్నీ కూడా అమ్మాయిల్లో 'ఫ్రిజిడిటీ'కి ముఖ్యకారణాలు.



లవ్ ఎఫైర్‌కు పునాది ఏర్పడేది కూడా యుక్తవయసులోనే, ప్రేమకంటే ఆకర్షణకే ఈ వయసులో ప్రాముఖ్యత ఎక్కువుంటుంది. చాలామంది ఈ వయసులో అవతలి వారి 'డ్రస్ అండ్ అడ్రస్' చూసే ఆకర్షితులై అదే ప్రేమనుకుంటారు! మానసికంగా పరిపూర్ణత లేకుండా కేవలం బయటి విషయాలకే లవ్‌లో చిక్కుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు రావచ్చు. ఇంటి దగ్గర తల్లిదండ్రుల నుంచి సరియైన ప్రేమానురాగాలు లభించని యువతీయువకులు తమను మంచిగా ఆప్యాయంగా పలుకరించే వారు ఎదురైనప్పుడు చాలా తొందరగా ప్రేమలో పడే అవకాశముంది!

తెలిసీ తెలియక, ఎలాంటి తప్పటడుగు వేసినా, దాని ప్రభావం జీవితాంతం వుంటుంది

ఏదిఏమైనా టీనేజ్ అనేది ప్రతి మనిషి జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైనది, మధురమైనది కూడా! ఆ వయసులో తెలిసీ తెలియక, తొందరపాటుతో ఎలాంటి తప్పటడుగు వేసినా, దాని ప్రభావం జీవితాంతం వుంటుంది. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబసభ్యులు ఈ స్టేజిలో వారిపైన అధికారంతో కాకుండా, మంచిగా, స్నేహితుల్లాగా మెదులుతూ, వారిని ఎప్పటికప్పుడు సరియైన మార్గంలో పెట్టేందుకు కృషి చేయాలి.

OOO





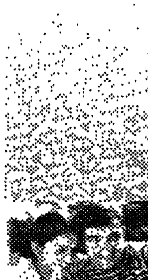
యువతలో దురలవాట్లు

ప్రతి మనిషికి కొన్ని కొన్ని అలవాట్లుంటాయి. వాటిలో కొన్ని మంచివి, మరికొన్ని చెడువి ఉండవచ్చు. వ్యక్తిగత శుభ్రత, మంచి ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం, నడక, కుటుంబంతో, స్నేహితులతో సరదాగా గడపడం, జీవితంలో క్రమశిక్షణ పాటించడం ఇలాంటివన్నీ మంచి అలవాట్లుగా చెప్పుకోవచ్చు. మంచి అలవాట్ల వల్ల ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉండగల్గడమే కాకుండా కుటుంబం, సమాజం, దేశం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

మంచి అలవాట్ల వల్ల ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉండగల్గడమే కాకుండా కుటుంబం, సమాజం, దేశం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

దురలవాట్ల విషయానికొస్తే–తన ఆరోగ్యానికి, ఆర్థిక స్థితికి నష్టం కల్గించి ఏ విధంగా కూడా తనకుగాని, ఇతరులకుగాని ప్రయోజనం చేకూర్చని అలవాట్లను దురలవాట్లుగా చెప్పవచ్చు. మన పురాణాలు మనిషి సప్తవ్యసనాలకు బానిస కాగలడని చెప్తున్నాయి. అవి మద్యానికి, మత్తుమందులకు అలవాటు పడడం, జూదం, వ్యభిచారం మొదలైనవి. వీటివల్ల మనిషికి ఎలాంటి లాభము కల్గకపోగా, ఆ వ్యక్తి శారీరకంగా, మానసికంగా పతనావస్థకు చేరుకోవడమే కాకుండా ఆర్థికంగా దివాలా తీయడం, అన్ని విధాల నష్టపోవడం జరుగుతుంది.

ఏ ఒక్క కారణం చేతనో మనిషి దురలవాట్లకు లోనుకాడు. శారీరక, మానసిక కారణాలు, పరిస్థితులు, సమాజ ప్రభావం వీటన్నిటి వల్ల కొందరు దురలవాట్లకు లోనయ్యే అవకాశముంది. వారసత్వ ప్రభావం వల్ల 'జీన్స్' ద్వారా ఒక తరం నుంచి ఇంకో తరానికి కొన్ని దురలవాట్లు సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. మద్యానికి, మత్తుమందులకు అలవాటు పడిన కొందరిలో ఈ వారసత్వపు ప్రభావం వుంటుంది.

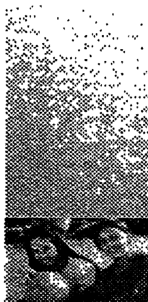


తాతలు, ముత్తాతలు, తండ్రులు వీరిలో కూడా మద్యానికి అలవాటుపడటమనేది శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడిన అంశం! అలాగే 'మేనిక్ డిప్రెసిస్ సైకోసిస్' అనే మానసిక వ్యాధి కూడా వారసత్వంగా కొందరికి సంక్రమిస్తుంది. ఈ 'మేనియా' వ్యాధి వచ్చినప్పుడు అన్ని విషయాల్లోను కన్నుమిన్ను గానకుండా ప్రవర్తిస్తూ, ఆ స్థితిలో మద్యపానం, జూదం, గుర్రపురేసులు, వ్యభిచారం లాంటి పలురకాల దురలవాట్లకు లోనయ్యే అవకాశముంది.

సరదా కోసం, కంపెనీ కోసం, రిలీఫ్ కోసం కొందరు దురలవాట్లకు లోనవుతుంటారు. నిద్రబిళ్ళలు, గంజాయి, మార్ఫిన్, ఆల్కహాల్ లాంటివి తాత్కాలికంగా మనిషికి టెన్షన్ తగ్గించి, ప్రశాంతత చేకూరుస్తాయి. కష్ట సమయాల్లో వీటికి అలవాటు పడి తర్వాత కష్టాలేవీ లేకపోయినా, కొందరు వీటిలోంచి బయటపడలేక బానిసలవుతారు.

గంజాయి, మార్ఫిన్, ఆల్కహాల్ లాంటివి తాత్కాలికంగా మనిషికి టెన్షన్ తగ్గించి, ప్రశాంతత చేకూరుస్తాయి.

చిన్న వయసులోనే కొందరు పిల్లలు దురలవాట్లకు లోనవుతారు. తల్లిదండ్రులు విడిపోవడం, చనిపోవడం, వారి బిజీలో వారు ఉంటూ పిల్లలను సరిగా పట్టించుకోకపోవడం, తమ పిల్లలతో గడిపేందుకు సమయం దొరక్క, వారికి ప్రేమ ఆప్యాయతలు బదులు డబ్బులు విచ్చలవిడిగా వెదజల్లడం· ఇలాంటి కుటుంబాలలో పెరిగిన పిల్లలు తాము తల్లిదండ్రుల నుంచి పొందలేని వాటిని ఈ చెడు అలవాట్ల ద్వారా కొంతమేరకు పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. 'సోషియల్ రీ ఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్' వల్ల కూడా కొందరు చెడు అలవాట్లకు లోనవుతారు. తండ్రిని చూసి కొడుకు, బాస్‌ను చూసి వర్కర్, పెద్దలను చూసి పిల్లలు–ఇలా ఒకర్ని చూసి మరొకరు 'పెద్దాయన చేయగా లేనిది నేను చేస్తే తప్పేముందిలే' అనే భావనతో కొత్తగా కొన్ని అలవాట్లను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు.



మనకున్న ఆచార వ్యవహారాలు, సంప్రదాయాల వల్ల కూడా కొన్ని దురలవాట్లు మనదరికి చేరుతున్నాయి. జీవితంలో పోటీ, అసంతృప్తి, నిరుద్యోగం, పేదరికం, నిరక్షరాస్యత వల్ల ఈ దురలవాట్లవల్ల వచ్చే అనర్థాలు సరిగా తెలియకపోవడం వల్ల కూడా సమాజంలో దురలవాట్లు

విజృంభిస్తున్నాయి. ఆధునిక నాగరికతలోని 'లైఫ్‌స్టైల్' కూడా దురలవాట్లను పెంచిపోషిస్తున్నది. బిజినెస్ మీటింగ్‌లు, కాన్ఫరెన్స్‌లు, ఫంక్షన్స్, పార్టీలు ఇవన్నీ మోడర్న్ లైఫ్‌లో ఒక భాగమై, అందులో డ్రింక్స్ సర్వ్ చేయడమన్నది ఒక ఫ్యాషన్‌గా మారింది.

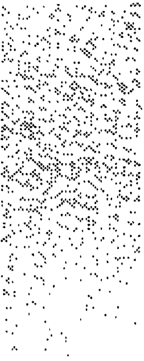
ఇకపోతే కొన్ని రకాల మనస్తత్వాలు కలవారు సులభంగా దురలవాట్లకు లోనవుతారు. న్యూరోటిక్ మనస్తత్వం అంటే సున్నిత మనస్కులు, ఏదీ స్వతహాగా నిర్ణయించుకోలేక ప్రతిదానికి ఇతరుల మీద ఆధారపడేవారు, చిన్న విషయాన్ని కూడా భూతద్దంలోంచి చూసేవారు తొందరగా దురలవాట్లకు లోనవుతారు. అలాగే 'ఎక్స్‌ట్రావర్ట్స్' అంటే అతి సరదాగా, కలుపుగోలుగా నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ అందరికీ తలలో నాల్కలాగా జీవితాన్ని ఆషామాషీగా తీసుకునే మనస్తత్వం గలవారు కూడా తొందరగా బ్యాడ్ హాబిట్స్‌కు లోనవుతారు. బ్రహ్మచారులు, భార్యకు దూరమైనవారు, పిల్లలు, బాధ్యతలు లేనివారు, జీవితంలో ఒక గమ్యం లేకుండా తెగిన గాలిపటంలా విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తించేవారు వీరంతా దురలవాట్లకు లోనయ్యే అవకాశముంది.

మద్యం, మత్తు మందులు, పొగతాగడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి చివరకు ప్రాణహాని సంభవిస్తుంది.

దురలవాట్ల వల్ల వచ్చే కష్టనష్టాలు

దురలవాట్ల వల్ల మనిషికి ఎన్నో ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఆ వ్యక్తికే కాకుండా కుటుంబానికి, సమాజానికి కూడా ఇవి హాని చేస్తాయి. ఈ అలవాట్లవల్ల వచ్చిన సొమ్మంతా ఖర్చు పెట్టడం, అప్పులు చేయడం, ఆర్థికంగా దివాళా తీసి, అబద్ధాలు చెప్పడం, చివరకు మోసాలకు, దొంగతనాలకు పాల్పడం, వీటివల్ల కటకటాలపాలవడం కూడా జరుగవచ్చు. మద్యం, మత్తుమందులు, పొగతాగడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి చివరకు ప్రాణహాని సంభవిస్తుంది. జీర్ణాశయం, కాలేయం, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు, నాడీమండలం – ఇవన్నీ కూడా దెబ్బతింటాయి. చివరకు శరీరమంతా పాడయి జీవచ్ఛవంలా బ్రతికే పరిస్థితి వస్తుంది. ఇంకా వీటివల్ల ఉద్యోగాలు కోల్పోవడం, రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగడం, అంగవైకల్యం జరగడం వంటివి సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ తరువాత సమాజంలో





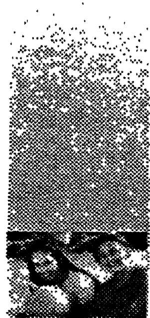
చెడ్డపేరు, చులకన భావం, చిన్న చూపు, పరువు-మర్యాదలు కోల్పోవడం, స్నేహితులు, బంధువులు దూరం కావడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి. కుటుంబంలో కలహాలు, భార్యాభర్తలు విడిపోవడం, ఆత్మహత్యలు, పిల్లల భవిష్యత్ పాడవడం చివరకు ఇల్లే నరకంగా తయారవుతుంది. దీనితో ఆత్మహత్యలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది.

దురలవాట్లను దూరంగా ఉంచడం ఎలా!

ఏదైనా 'ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దేన్ క్యూర్' అన్నారు. ఒక దురలవాటుకు లోనయి దాంట్లోంచి బయటపడడానికంటే అసలు ఆ దురలవాటు జోలికి పోకుండా ఉండగలిగితే ఎంతో మంచిది. ఒక్కోసారి ఈ దురలవాటు ఊబిలో చిక్కుకు పోయిన వ్యక్తి వాటిల్లోంచి బయటపడటం అంత సులభంగా జరిగే పని మాత్రం కాదు. పిల్లలను పెంచే దశలో, తల్లిదండ్రులు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొని పిల్లలపై వీటి ప్రభావం పడకుండా చూడాలి. మంచి కుటుంబ వాతావరణం, క్రమశిక్షణ, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు పంచి ఇవ్వడం, ఆ పిల్లల వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, చెడు అలవాట్లకు లోనుకాకుండా ఉండేందుకు చాలా దోహదపడతాయి. ఏ పిల్లవాడైనా, విద్యార్థి అయినా గాడి తప్పుతున్నా డంటే దానిని గుర్తించి సరిచేసేదానికి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కూడా కృషి చేయాలి.

దురలవాటు ఊబిలో పోయిన వ్యక్తి వాటిల్లోంచి బయటపడటం అంత సులభంగా జరిగే పని మాత్రం కాదు.

ఈ చెడు అలవాట్ల వల్ల వచ్చే పలు రకాల అనర్థాల గురించి వారి మనసులో నాటుకునేట్లు విద్యార్థి దశలోనే వారికి అవగాహన కల్గించి, వీటిపైన 'అవర్షన్' కలిగేట్టు విద్యాబోధనల్లో తగు సిలబస్ రూపొందించాలి. మీడియా ద్వారా, పత్రికల ద్వారా వీటి అనర్థాల గురించి తెలియజేస్తూ ఉండాలి. వీటికి సంబంధించిన వాణిజ్య ప్రకటనలు నిషేధించాలి. ఇలాంటి వాటికి లోనయ్యే వ్యక్తులను గుర్తించి ప్రభుత్వపరంగా గాని, స్వచ్ఛంధ సంస్థల ద్వారా గానీ వారికి సపోర్ట్, గైడెన్స్ కౌన్సిలింగ్ అందించే ఏర్పాట్లు చేయాలి. ఒకవేళ దురలవాట్లకు లోనయినట్టు తెలిస్తే, అవి ముదరకముందే తొలిదశలోనే వాటిని గుర్తించి,



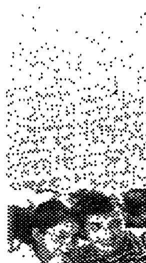
వైద్య చికిత్సకానీ, మానసిక చికిత్సకానీ, చేయిస్తే సులభంగా వీటి బారి నుండి కాపాడవచ్చు.

మద్యాన్ని, మత్తుపదార్థాలను నిషేధించడం కొంతవరకు మంచిదే అయినా, అన్నింటినీ ప్రొహిబిట్ చేయడం అసాధ్యం. మన రాష్ట్రంలో మద్యపాన నిషేధం చివరకు ఎలా విఫలమయిందో అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఒక వస్తువును నిషేధించినా, ఇంకొకటి కొత్తది వస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే నిషేధం బదులు, మనిషిలో మార్పు తేవడానికి కృషి జరగాలి. మనిషి విల్ పవర్ పెంచి, కంట్రోలింగ్ కెపాసిటీ పెంచేందుకు యోగ, ధ్యానం, రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజులు, సమాజ సేవ, ఆధ్యాత్మిక చింతన లాంటివి అలవడేట్టు చేయాలి. ఇలాంటి కార్యక్రమాల వల్ల మనిషికి తృప్తి, ఆనందం కలగడమే కాకుండా నిగ్రహశక్తి కూడా పెరిగి, దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండగలడు.

ooo

మనిషి విల్ పవర్ పెంచి, కంట్రోలింగ్ కెపాసిటీ పెంచేందుకు యోగ, ధ్యానం, రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజులు, సమాజ సేవ, ఆధ్యాత్మిక చింతన లాంటివి

చేయాలి.





ప్రేమ మత్తులో నేటి యువత

ఈ రోజుల్లో ఏ కుర్రకారుని పలకరించినా ప్రేమ గురించే మాట్లాడుతున్నారు. సినిమాలు, టి.వి. మీడియా ప్రేమే జీవిత పరమ లక్ష్యం అని తీర్పు ఇస్తూ వందలకొద్దీ సినిమాలను ప్రజల నెత్తిన కుమ్మరిస్తున్నాయి.

సినిమాలు, టి.వి. మీడియా ప్రేమే జీవిత పరమ లక్ష్యం అని తీర్పు ఇస్తూ వందలకొద్దీ సినిమాలను ప్రజల నెత్తిన కుమ్మరి స్తున్నాయి.

టీనేజ్ వచ్చీ రాకుండానే అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలూ కల్సి సినిమాలు, షికార్లు చేయడం ఐస్‌క్రీం పార్లర్లూ, పబ్‌లు, బీచ్‌వాక్‌లూ చేస్తూ సమయాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నారు. తద్వారా చదువుకొనే వయసులో యితర విషయాల పట్ల ఆకర్షితులై మనసు పాడు చేసుకుంటున్నారు.

నిజానికి మన పిల్లలు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో, చక్కని క్రమశిక్షణతో, కాలేజీలు, స్కూళ్ళలో టీచర్ల సుహృద్భావ సాహచర్యంలో ఉత్తమమైన విద్యనభ్యసించాలి. కానీ అలాంటి వాతావరణం ఇవాళ చాలా స్కూళ్ళల్లోనూ, కాలేజీల్లోనూ కనబడటం లేదు.

తెలిసీ తెలియని వయసులో నేడు యువతరం 'ప్రేమ' అనే పదునైన కత్తితో ఆటలాడుకుంటోంది. గురి తప్పి ఆ కత్తిపోట్లకు బలయిపోయిన ఎందరో యువతీ యువకుల కథలు మనకు తెలుసు. ఈ రోజుల్లో ఏ అబ్బాయిని, అమ్మాయిని పలకరించినా తాను ఎవరో ఒకర్ని ప్రేమిస్తు న్నట్లు, తన మనసు, వాళ్ళ విషయాలు తప్ప మిగతా విషయాలు ఆలోచించలేకపోతున్నట్టూ చెబుతారు. అది వాళ్ళు గర్వంగా కూడా

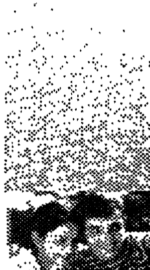
ఫీల్ అవుతారు. ఈ ప్రేమ జబ్బు ఎంత ముదిరిపోయిందంటే ఎవర్నీ ప్రేమించని వాళ్ళు దోషులుగా తలవంచుకోవలసిన వాతావరణం ఇవాళ స్కూళ్ళల్లో, కాలేజీల్లో రాజ్యం ఏలుతోంది. నిజానికి నిండా 18 ఏళ్లు నిండని వాళ్ళకు "ప్రేమ అంటే ఏమిటి?" "ప్రేమ పర్యవసానాలు ఎలా వుంటాయి?" అనేవి వాళ్ళకు నిర్ధారించుకునే సామర్థ్యం వుండదు. "16 ఏళ్ళ ప్రాయంలో మనిషి మనసొక కోతి" అన్నాడో పాశ్చాత్య కవి. అలాంటి చంచల మనస్తత్వంతో వాస్తవాలు గమనించకుండా ప్రేమ మత్తులో పడి, ఏ కారణం చేతనైనా అది విఫలమైతే ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడమో, లేదా కసితో హత్యలు చెయ్యడమో జరుగుతున్న సంఘటనలు యిటీవల కాలంలో సర్వసాధారణం అయిపోయాయి.

ప్రేమ జబ్బు ముదిరి పాకానపడి మైనర్ బాలబాలికల్ని సైతం ఆవరిస్తోంది. వరంగల్ జిల్లాలో ఇటీవలే యిలాంటి సంఘటనే ఒకటి జరిగింది. తొమ్మిదో తరగతి చదువుతున్న ఓ అబ్బాయి ఆత్మహత్యాయత్నం చేసుకున్నాడు. కారణాల్లోకి వెడితే ఆ అబ్బాయి అదే తరగతిలో చదువుతున్న ఓ అమ్మాయిని ప్రేమించాడు. అమ్మాయి తండ్రి వద్దకు వెళ్ళి "మీ అమ్మాయిని ప్రేమిస్తున్నాను. తను లేకుండా నేను బతకలేను. మీ అమ్మాయి కూడా నన్ను ప్రేమిస్తోంది. మాకు పెళ్ళి చెయ్య"మని అడిగాడు.

ప్రేమ జబ్బు ముదిరి పాకానపడి మైనర్ బాలబాలికల్ని సైతం ఆవరిస్తోంది.

అమ్మాయి తండ్రి యీ మాటలకు హతాశుడయ్యాడు. నిండా పదమూడేళ్ళులేని పిల్లలు యిలా చదువును అలక్ష్యం చేసి ప్రేమ, దోమ అంటూ తిరగడాన్ని ఆయన అంగీకరించలేక పోయాడు. రొటీన్‌గా ఆయన వాళ్ళ ప్రతిపాదనను తిరస్కరించాడు.

ఆ అబ్బాయి పట్టరాని కోపంతో జేబులో దాచుకున్న పురుగుల మందును అమ్మాయి తండ్రి ఎదుటే గడగడా తాగేశాడు. కంగారుపడి చుట్టుపక్కల వాళ్ళు జోక్యం చేసుకుని హాస్పటల్‌లో చేర్చారు. అబ్బాయి తల్లిదండ్రులు హుటాహుటిని హాస్పటల్‌కి చేరుకుని నిర్ఘాంతపోయారు.





తమ పిల్లాడి ప్రేమ వ్యవహారం తమకు తెలియదనీ, తెలిస్తే యింత వరకూ రానిచ్చే వాళ్ళం కాదనీ వాపోయారు.

అమ్మాయి తరఫువాళ్ళు త్వరగా అమ్మాయికి పెళ్ళి చేసెయ్యాలని నిశ్చయించి సంబంధాలు చూడసాగారు. పెద్దలు కల్పించుకొని ప్రేమికుల తల్లిదండ్రుల మధ్య రాజీ కుదిర్చి వాళ్ళని ఒప్పించి మైనర్ బాలబాలికలకు పెళ్ళి చేసేందుకు రంగం సిద్ధం చేసారు. మైనర్ పిల్లల పెళ్ళి సంగతి పోలీసులకు సమాచారం అందడంతో వాళ్ళు వచ్చి వధూవరుల తల్లిదండ్రుల మీద "బాల్య వివాహ నిరోధక చట్టం" క్రింద కేసు నమోదు చేశారు.

తమ పిల్లలు చక్కగా శ్రద్ధగా చదువుకోవాలని తల్లిదండ్రులు స్కూళ్ళకు పంపుతోంటే పిల్లలు అందుకు పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు.

తమ పిల్లలు చక్కగా క్రమశిక్షణతో శ్రద్ధగా చదువుకోవాలని తల్లిదండ్రులు స్కూళ్ళకు పంపుతోంటే పిల్లలు అందుకు పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. బుద్ధిగా చదువుకోవాల్సిన అబ్బాయి, అమ్మాయిలు ఒకరికొకరు ప్రేమలేఖలు రాసుకోవడం, గంటలకొద్దీ కబుర్లు చెప్పుకోవడం, ఒకళ్ళు లేక మరొకళ్ళు జీవించ లేమంటూ భారీ డైలాగ్‌లు చెప్పడం, దస్తాల కొద్దీ కాగితాల మీద కవిత్వాలు రాయడం, కాదంటే తిరగబడటం లేదా ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించడం యివన్నీ చూస్తోంటే అసలు మన యువతరం ఎటు పయనిస్తోంది? వాళ్ళు తమ జీవిత లక్ష్యంగా దేన్ని ఎంచుకొంటున్నారు? అది ఎంత వరకూ సమర్ధనీయం? అనే సందేహాలు కలగక మానవు.

మరో ఉదాహరణ, అదిలాబాద్ జిల్లా భైంసా పట్టణంలో భగ్న ప్రేమికులు యిద్దరు ప్రాణాలు తీసుకోగా, వారి చావుకు తానే కారణం అనుకొని మరో యువకుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. మూడు కుటుంబాల వారూ తమ పిల్లల జీవితాలు అర్ధంతరంగా ముగిసిపోయి నందుకు కుళ్లి కుళ్లి ఏడుస్తున్నారు.

ఇక ఈ ప్రేమ వ్యవహారం పలురకాలుగా వుంటుంది. ఇద్దరు స్నేహితులు ఒకే అమ్మాయిని ప్రేమించి, యిద్దర్లో ఎవరు పెళ్ళి



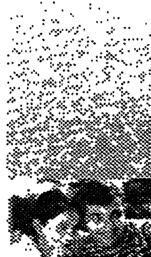
చేసుకోవాలో తేల్చుకోలేక ఇద్దరూ పురుగులమందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. ఇంట్లో పెద్దలు తమ ప్రేమకు అంగీకారం తెల్పలేదని హైదరాబాద్ బిర్లామందిర్‌పై నుండి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకుంది మరో ప్రేమజంట. ఇటీవల జరిగిన సినీ వర్ధమాన నటి ప్రత్యూష మరణం కూడా భగ్నప్రేమ వ్యవహారమే! నాలుగో తరగతి పిల్లాడొకడు తన క్లాస్‌మేట్ అయిన అమ్మాయికి తన ప్రేమను బొమ్మల ద్వారా చాటి చెబుతూ ప్రేమలేఖ అందించిన మరో విచిత్ర సంఘటన ఈ మధ్య వెలుగులో కొచ్చింది.

ప్రేమ ఎన్నిరకాలు?

ప్రపంచంలో నిజమైన ప్రేమ ఒక వైపు కరువవుతున్నా, ప్రేమస్థానం ప్రేమదే! ఒక ప్రముఖ తెలుగు రచయిత మాటల్లో చెప్పాలంటే నాలుక దాహం తీరేది నోటితో, శరీర దాహం తీరేది సెక్స్‌తో అయితే మనసు దాహం తీరేది నిజమైన ప్రేమతోనే! ప్రేమకోసం ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్న వారున్నారు. ప్రాణాలు తీసినవారున్నారు, చివరకు ప్రేమకోసం యుద్ధాలు చేసి రాజ్యాల్ని పోగొట్టుకున్న వారున్నారు. మనిషిలోని సహజమైన భావోద్రేకం ప్రేమ. మనిషి ఇతర భావోద్రేకాలైన, దయ, జాలి, ఆప్యాయత, గౌరవించడం, స్నేహం, విధేయత, త్యాగం లాంటి వాటికి ప్రేమే మూలం.

మనిషిలోని సహజమైన ప్రేమ. మనిషి ఇతర భావోద్రేకాలైన, దయ, జాలి, ఆప్యాయత, గౌరవించడం, స్నేహం, విధేయత, త్యాగం లాంటి వాటికి ప్రేమే మూలం.

అసలు ప్రేమంటే ఏమిటి? దాన్ని నిర్వచించడం కొంత కష్టమైన పనే! దాన్ని అనుభవిస్తేనే అర్థమవుతుంది గాని, మాటల్లో చెప్పడం కష్టం. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే అవతలి వ్యక్తి ఆనందమే తన ఆనందం అనుకోవడమే ప్రేమగా చెప్పవచ్చు. ప్రేమ, సుఖం కంటే త్యాగాన్నే కోరుకుంటుందని కొందరి అభిప్రాయం. షేక్స్పియర్ నాటకాలైన 'రోమియో అండ్ జూలియట్', 'ఆంటోని అండ్ క్లియోపాట్రా', 'ఒథెల్లో' చరిత్రలో నిలిచిపోయే అద్భుత ప్రేమ కావ్యాలు. మనదేశంలో అనార్కలి, దేవదాస్‌లు ప్రేమమూర్తుల త్యాగాలకు ప్రతీకలు.



ప్రేమికులంతా ఒకటేనా! ప్రేమికుల్లో కూడా రకాలున్నాయా! అని కూడా కొన్ని పరిశోధనలు జరిగాయి. తల్లిదండ్రులపై ప్రేమ, అన్నా చెల్లెళ్ళ మధ్య ప్రేమ, తల్లి, కొడుకుల ప్రేమలాంటివి కాకుండా ఒక అమ్మాయి, ఒక అబ్బాయిల మధ్య ఏర్పడే రొమాంటిక్ ప్రేమలో ఆరు రకాలుంటాయని ప్రసిద్ధ సామాజిక శాస్త్రవేత్త జాన్ అలన్ లీ తన పరిశోధనలో పేర్కొన్నారు. చాలా సందర్భాల్లో కొందరిలో ఈ ప్రేమలు ఏదో ఒకరకమే కాకుండా రెండు మూడు రకాలుగా కూడా కలిసి ఉంటాయని కూడా చెప్పడం జరిగింది.

కొంతమంది ప్రేమలో చాలా సూపర్ ఫిషియల్‌గా ఉంటారే తప్ప, డీప్‌గా ఎవ్వరితోనూ ప్రేమలో పడలేరు.

ప్రేమ రకాల్లో మొదటిది 'ఎరాస్' (Eros). ఈ రకమైన ప్రేమ కేవలం శారీరక ఆకర్షణపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. దీంట్లో నిజమైన ప్రేమ కంటే లైంగికాకర్షణకే ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఈ ప్రేమలో పడ్డవారు శాశ్వతంగా బంధం ఏర్పరచుకోలేరు. ఈ ప్రేమ ఎంత త్వరగా వెలుగుతుందో అంతే త్వరగా ఆరిపోతుంది. మనం సమాజంలో చూసే చాలామంది ప్రేమ వ్యవహారాలు ఈ కోవలోకే వస్తాయి. ఇక రెండవరకం ప్రేమను 'లూడూస్' (Ludus) అంటారు. ఈ ప్రేమికులకు ప్రేమంటే ఒక ఆటలాంటిది. వీరు ప్రేమను టేక్‌ఇట్ ఈజీ పాలసీగా భావిస్తారు. వీరి ప్రేమ ఒకరితోనే ఆగిపోదు. పొద్దునొకర్ని, సాయంత్రం ఒకర్ని అలా ఎంతమంది వీలైనా అంతమందిని ప్రేమించుకొంటూ పోతూ ఉంటారు. వీరి ప్రేమ చాలా సూపర్ ఫిషియల్‌గా ఉంటుందే తప్ప, డీప్‌గా ఎవ్వరితోనూ ప్రేమలో పడలేరు. ఈ ప్రేమలో కూడా ప్రేమకంటే శారీరక సంబంధానికే ప్రాధాన్యత ఎక్కువ ఉంటుంది. ఈ ప్రేమికులు వెరైటీ పక్షులు. రోజుకో వెరైటీ ఉండందే వీరికి నిద్రపట్టదు. ఒకరి ఎడల ఒకరికి బాధ్యత, కమిట్‌మెంట్ అసలు ఉండని ప్రేమ.



ప్రేమల్లో చాలా వరకు శాశ్వతంగా ఉండే ప్రేమ మరొకటి ఉంది. అదే 'స్టర్జ్' (Sturge). ఇటీవల తెలుగు సినీ ప్రపంచంలో సూపర్‌హిట్ అయిన 'నువ్వేకావాలి' సినిమాలోని ప్రేమ ఈ కోవకు చెందినదే!

ఇందులో అమ్మాయి, అబ్బాయి మొదట్లో మంచి స్నేహితులుగా మొదలు పెట్టి ఒకరంటే ఒకరికి విడదీయరాని బంధం ఏర్పడి, చివరకు వీరికి తెలియకుండానే చాలా ఘాటు ప్రేమలో పడిపోతారు. వారు ఫ్రెండ్‌షిప్‌లోంచి ఎప్పుడు ప్రేమలోకి జారిపడ్డారో వారికి కూడా తెలియకుండా జరిగిపోయే ప్రేమ ఇది. ఈ రకం ప్రేమ చాలా నిలకడగా, గట్టిగా ఎలాంటి అవాంతరాలొచ్చినా నిలబడగల్గుతుంది.

ఇంకోరకం ప్రేమను ప్రేమ పిచ్చి లేదా పిచ్చి ప్రేమగా చెప్పవచ్చు. దీనినే 'మేనియాక్' (Maniac) ప్రేమ అంటారు. ఈ ప్రేమికుల్లో భావోద్రేకాలు చాలా తారాస్థాయిలో ఉంటాయి. వీరు అవతలి వారి ప్రేమ ఆప్యాయతల కోసం, సానుభూతి, శ్రద్ధకోసం పరితపిస్తారు. వీరి ప్రేమ పర్వతాలంత పైకి ఎదగగలదు. దారి తప్పితే చాలా అగాధమైన లోయల్లోకి కూడా పడిపోగలదు. వీరు తాము ప్రేమించిన వ్యక్తికోసం అవసరమైతే ప్రాణమైనా ఇస్తారు, లేదనుకుంటే ప్రాణం తీయడానికి కూడా వెనుకాడరు. ఈ మధ్య గుంటూరులోని ఒక స్కూలులో క్లాసులో పాఠం వింటున్న ఒక అమ్మాయిని ఒక అబ్బాయి చాలా దారుణంగా కత్తితో పొడిచి చంపిన సంఘటన చాలామందికి గుర్తుండే ఉండవచ్చు. బహుశా ఆ వ్యక్తిని 'మేనియాక్ లవర్'గా చెప్పుకోవచ్చు!

ప్రేమలో ఇక అయిదవ రకం ప్రేమను 'ప్రాగ్మా' (Pragma) అంటారు. ఇది చాలా ప్రాక్టికల్ లవ్ అని చెప్పవచ్చు. ఈ రకం ప్రేమికులు ఏ మాత్రం తొందరపడకుండా ఆచితూచి చాలా జాగ్రత్తగా తమకు సూట్ అయ్యే వ్యక్తిని ఎన్నుకుంటారు. ఈరకం ప్రేమకు సంబంధించిన అమ్మాయి అయితే అవతలి అబ్బాయి కేవలం డ్రెస్, బైక్, స్టైల్ చూసి మాత్రమే కాకుండా అతడి బేక్‌గ్రౌండ్ ఏమిటి, క్వాలిఫికేషన్ ఏమిటి, ఆస్తిపాస్తులున్నాయా, తాను వివాహం చేసుకుంటే తన కోరికలకు తగ్గట్టుగా సుఖపెట్టగలడా! లేదా! అన్న విషయాలు చాలా లోతుగా పరిశీలించిన తర్వాత లవ్‌గేమ్‌లో అడుగుపెడుతుంది. ఈ రకం

వివాహం చేసుకుంటే తన తగ్గట్టుగా సుఖపెట్ట గలడా! లేదా! అన్న విషయాలు చాలా లోతుగా పరిశీలించిన తర్వాత లవ్‌గేమ్‌లో అడుగు పెడుతుంది.



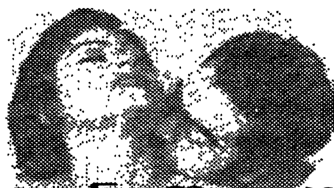
ప్రేమికులు చాలా మటుకు వివాహబంధం వరకు వెళతారు. ఇక ప్రేమల్లోని చివరి రకం ప్రేమ (అగాపే) (Agape). ఇది ఒక ఆదర్శకరమైన ప్రేమ అని చెప్పవచ్చును. తన సుఖం, స్వార్థం కంటే ప్రేమించిన అవతలి వ్యక్తి మంచిని కోరుకునే ప్రేమ ఇది. ఒకరకంగా ఇది చాలా అరుదైన ప్రేమే అని చెప్పవచ్చు. ఈ రకం ప్రేమ సుఖంకంటే త్యాగాన్నే కోరుకుంటుంది.

ఉద్రేకంతోనో, తొందరపాటు తనంతోనో ప్రేమలో పడ్డవారు భవిష్యత్తులో చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశ ముంది.

యుక్తవయసులో ప్రేమలో పడ్డవారందరూ చివరకు ఏమవుతారనేది ఆసక్తికరమైన విషయమే! చాలా పరిశోధనల ప్రకారం తేలిందేమిటంటే ఒక వందమంది ప్రేమికుల్లో కేవలం పదిహేను శాతం మందే చివర వరకూ నిలబడి, వివాహం వరకు వెళ్తారు. మిగతా ఎనభై అయిదు మంది ప్రేమికుల్లో ఆ ప్రేమ ఏదో ఒక దశలో బ్రేక్ అయి అబ్బాయి దారిన అబ్బాయి, అమ్మాయి దారిన అమ్మాయి వెళ్ళి ఇంకో జీవితం ఆరంభిస్తారు. కేవలం ఉద్రేకంతోనో, తొందరపాటుతనంతోనో ప్రేమలో పడ్డవారు భవిష్యత్తులో చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశముంది. తమ చదువు, కేరీర్, భవిష్యత్తును సరిగా ప్లాన్ చేసుకుని, పరిపక్వత చెందిన మనసుతో తనకు అన్నివిధాలా సరిపోయే పార్టనర్‌ను ప్రేమిస్తే వారి జీవితం పదికాలాలపాటు ఆనందంగా సాగుతుంది. అందుకే తొందరపాటుతో ప్రేమలోపడే యువతీ యువకుల్లారా! బీ కేర్‌ఫుల్ బి ఫోర్ యు ఫాల్ ఇన్ లవ్!

ooo





ప్రేమ, పెళ్ళి, సెక్స్ - కొన్ని అపోహాలు

సహజంగా యువతీ యువకులలో ప్రేమ, సెక్స్ వైవాహిక విషయాలకు సంబంధించి అనేక రకాల అనుమానాలు తలెత్తుతుంటాయి. అయితే ఆ అనుమానాలలో అధిక శాతం మానసికమైన అపోహలే! ప్రేమకు సంబంధించిన విషయానికి వస్తే గడ్డం పెంచుకుని, సిగరెట్లు త్రాగుతూ స్టైలిష్‌గా వుండే వారిని అమ్మాయిలు ఇష్టపడతారని కొందరు యువకులు భావిస్తారు. సినిమాలు, టి.విలు ఈ తరహా భావనలు కలిగించడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తున్నాయి. వాస్తవానికి చక్కని వ్యక్తిత్వం, భావ వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యంతోపాటు డిగ్నిఫైడ్‌గా వ్యవహరించే వారిపట్ల అమ్మాయిలు ఆసక్తి చూపిస్తారే కాని గడ్డం పెంచుకోవడం, గోళ్ళు పెంచడం వల్ల మాత్రం కాదు.

వ్యక్తిత్వం, భావ వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యంతో పాటు డిగ్నిఫైడ్‌గా వ్యవహరించే వారిపట్ల అమ్మాయిలు ఆసక్తి చూపిస్తారే కాని గడ్డం పెంచుకోవడం, గోళ్ళు పెంచడం వల్ల మాత్రం కాదు.

గడ్డం పెంచడంపై అభిప్రాయ సేకరణ జరిగినప్పుడు ఎక్కువమంది అమ్మాయిలు గడ్డం పట్ల అయిష్టత వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయం తెలిసేనేమో, మగవారు తమ జీవితకాలంలో సుమారు 85 మీటర్ల పొడవైన గడ్డాన్ని షేవ్ చేసుకుంటారని ఒక అంచనా!

సినిమాలో హీరోయిన్ కనిపించినప్పుడల్లా 'ఐ లవ్ యూ' అని హీరో చెబుతుండడం మనం చూస్తుంటాం! కొంతమంది యువకులు 'ఐ లవ్ యూ' అని చెబితే ఎటువంటి అమ్మాయయినా ప్రేమలో పడుతుందని భావిస్తారు. మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించుకునే యువతీ యువకులు 'ఐ లవ్ యూ' వాక్యాన్ని చాలా అరుదుగా ఉపయోగిస్తారు. వాస్తవంలో 'ఐ లవ్ యూ' అనే పదం ఉపయోగించడం వారికి ఎబ్బెట్టుగా అన్పిస్తుంది.



సెక్స్ విషయానికి వస్తే పెళ్ళయిన తర్వాత, క్రమంగా సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుందనే అపోహ చాలామందిలో కన్పిస్తుంది. నిజానికి ఈ భావనలో ఏమాత్రం నిజంలేదు. పెళ్ళి జరిగి నాలుగైదు సంవత్సరాలు గడిచిన దంపతులపై అధ్యయనం జరిపినప్పుడు 78 శాతం మంది మహిళలు, పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లోకంటే రోజులు గడిచిన కొద్దీ తమ సెక్స్ జీవితం బావుందని చెప్తారు. అదేవిధంగా 68 శాతం మంది పురుషులు పెళ్ళయిన కొత్తలో కంటే ఇప్పుడే సెక్స్‌పరంగా మరింత సంతృప్తిని పొందుతున్నట్టు తెలిపారు. అయితే పెళ్ళయిన తర్వాత నాలుగైదేళ్ళ కాలంలో పిల్లలు పుట్టడం, వారిని పెంచి పెద్దచేయడం, కుటుంబపరమైన బాధ్యతలు పెరగడం వల్ల కొంతమందిలో తాత్కాలికంగా సెక్స్ పట్ల ఉత్సాహం తగ్గిపోతుంది. ఈ కారణంగానే పెళ్ళయిన తర్వాత సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుందనే అపోహ కొందరిలో కలుగుతుంది. మద్యం సేవించి సెక్స్‌లో పాల్గొంటే సామర్థ్యం పెరుగుతుందని కొందరు పురుషులు అభిప్రాయపడుతుంటారు. మద్యం సేవించడం వల్ల వారిలోని సిగ్గు, బిడియం తగ్గి కొంత కోరిక పెరుగుతుందేమోకాని, సెక్స్ సామర్థ్యం పెరక్కపోగా పోనుపోను ఆల్కహాల్ వల్ల నరాలు చచ్చుబడి సెక్స్‌లో పటుత్వం తగ్గిపోతుంది. ఎంతటి ఆరోగ్యవంతులైనా సెక్స్ అనంతరం కొంచెం అలసటగా వుండడం సహజం. కానీ కొందరు ఆ అలసట కారణంగా ఏదో బలహీనత ఏర్పడిందని భయపడుతుంటారు. సెక్స్‌లో పదినిమిషాలు పాల్గొంటే స్త్రీలకైతే 45 కేలరీలు, పురుషులకైతే 70 కేలరీలు శక్తి ఖర్చవుతుంది.



కొంతమంది బొద్దుగా వున్నవారు జిమ్‌కి వెళ్ళడం లేదా జాగింగ్ చేయడం వంటి పనులు చేస్తుంటారు. తాము ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్టు వీరు బయటికి చెప్పినా లోపల మాత్రం పరస్పర ఆకర్షణ కోసమే చాలామంది అలా చేస్తుంటారు. సహజంగా యువకులు అమ్మాయిల్లో ఎత్తు, శరీర ఆకృతిని, ఆ తర్వాత పెదవులు, చిరునవ్వు, కళ్ళు, నడవడిక, వినయవిధేయతలు వంటి అంశాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. ఆడవారిలో మేకప్ విషయాని

క్రాస్తే, తాము బ్యూటీ క్లినిక్‌లకి వెళ్ళేది అందంగా కన్పించడానికే తప్ప, మగవారిని ఆకర్షించేందుకు మాత్రం కాదని 80 శాతం మంది స్త్రీలు వెల్లడించారు. పడక గదిలో స్త్రీ పూర్తి మేకప్ చేసుకొని భర్త దగ్గరకు వెడుతున్నట్టు సినిమాల్లో చూపిం నట్టుగా నిజజీవితంలో ఏ స్త్రీ కూడా పడగ్గదిలో భర్త దగ్గరకు వెళ్ళేటప్పుడు ఏ మాత్రం మేకప్ కూడా చేసుకోదని చాలామంది మహిళల అభిప్రాయం.

భార్యాభర్తల మధ్య సెక్స్‌కంటే, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు, వివాహ బంధమే వారిని పరస్పర ఆకర్షణకు గురి చేస్తుందే తప్ప, పైపై అలంకరణలు మాత్రం కావనేది దీనివల్ల అర్థమవుతుంది.

సెక్స్‌లో ఎంత సమయం పాల్గొనాలి, లేదా ఎన్ని రోజులకొకసారి పాల్గొనాలి అనే అంశంపై కూడా చాలామందికి చాలా అనుమానాలు వస్తుంటాయి. సెక్స్ సమస్యలపై పత్రికల్లో డాక్టర్లను అడిగే ప్రశ్నల్లో ఈ తరహా ప్రశ్నలు ఇటీవల కాలంలో బాగా పెరిగిపోయాయి. నిజానికి సెక్స్ విషయంలో భార్యాభర్తలకు సంతృప్తి కలుగుతుందా? లేదా? అనే అంశం ప్రధానమైందే కాని 'సమయం' గురించి ఆలోచించాల్సిన పని లేదు. అసలు పూర్తిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనకపోయినా కేవలం 'ఫోర్‌ప్లే' ద్వారా కూడా సంతృప్తి పొందవచ్చని చాలామంది దంపతుల అభిప్రాయం! అంతేకాకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొనే తీరు ఆయా వ్యక్తులు నిర్వహించే వృత్తి, ఉద్యోగాలను బట్టి కూడా ఆధారపడి వుంటుంది. టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉండే వృత్తులలో లేదా ఉద్యోగాలలో చేసేవారిలో ఒత్తిడి కారణంగా సెక్స్ పట్ల ఆసక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అంతమాత్రాన సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని అనుకుంటే పొరపాటే!

సెక్స్‌లో ఆకర్షణ పెంచడం లేదా ఉద్రేకపర్చడంలో, లోపలి దుస్తులు కూడా కీలకపాత్ర వహిస్తాయి. కొందరిలో వీటి ప్రభావం మరీ ఎక్కువగా వుంటుంది. అందువల్ల బ్రా, డ్రాయర్లు, పేంటీలు వంటి లోదుస్తులు కొనుగోలు చేసే సమయంలో కొంచెం జాగ్రత్తపడడం మంచిది. లోదుస్తులు నాసిరకంగా వున్నట్టయితే కొందరిలో అవి చూస్తూనే సెక్స్ కోరిక తాత్కాలికంగా తగ్గిపోయే అవకాశం వుంటుంది.

ర్తల మధ్య సెక్స్‌కంటే, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు, వివాహ బంధమే వారిని పరస్పర గురి చేస్తుందే తప్ప, పైపై అలంకరణలు మాత్రం కావనేది



పెళ్ళికి సంబంధించిన అపోహల విషయానికొస్తే భార్యాభర్తల వయసుకు సంబంధించినవి ముఖ్యమైనవిగా చెప్పవచ్చు. భర్తకంటే భార్య వయసు పెద్దదయిన పక్షంలో చాలామంది భయపడుతుంటారు. నిజానికి వయసులో కొంచెం తేడా వున్నా సాంసారిక జీవితంలో వారికి ఎటువంటి సమస్యలు రావు. ఆ నేపథ్యంలో భార్యకంటే భర్త కనీసం నాలుగు నుంచి ఆరేళ్ళు వయసులో పెద్దగా వుంటే వారి వైవాహిక జీవితంలో ఒడిదుడుకులు రావడం చాలా తక్కువని తేలింది. ఇలాంటివారిలో విడాకుల కేసులు తీసుకునే వారి సంఖ్య కూడా మిగతా వారికంటే చాలా తక్కువ. వైవాహికబంధం విషయంలో కూడా కొన్ని మూఢనమ్మకాలు వున్నాయి. వివాహమైన ఏడవ సంవత్సరంలో భార్యా భర్తలు విడిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుందనే ఒక మూఢనమ్మకం ప్రచారంలో వుంది. ఈ మూఢ నమ్మకం మన దేశంలో కంటే ఇతర దేశాల్లో ఎక్కువగా వుంది. సహజంగా పెళ్ళయిన తర్వాత 5 నుంచి 7 సంవత్సరాల కాలంలో పిల్లలు బాల్య దశలో వుండడం, కుటుంబ బాధ్యతలు ఎక్కువగా వుండడం వలన స్త్రీలు సెక్స్‌పట్ల సరైన ఆసక్తి చూపలేరు. ఆ కారణంగా భర్త చెడు మార్గంలో పయనిస్తాడేమోనన్న భయం వల్ల ఇటువంటి మూఢ నమ్మకం కలగడానికి అవకాశం ఏర్పడింది.

భార్యకంటే భర్త కనీసం నాలుగు నుంచి ఆరేళ్ళు వయసులో పెద్దగా వుంటే వారి వైవాహిక జీవితంలో ఒడిదుడుకులు రావడం చాలా తక్కువని తేలింది.

వాస్తవిక దృక్పథంతో వ్యవహరించడం ద్వారా ఇటువంటి అపోహలు, అనుమానాలను దగ్గరకు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. భార్యాభర్తలిరువురికి ఒకరిపై మరొకరికి ప్రేమ, ఆప్యాయత, పరస్పర విశ్వాసం వుంటే, ఒకవేళ జీవితంలో గాలివానలాగా ఇలాంటి అపోహలు, అనుమానాలు కలిగినా వెంటనే అవి మబ్బుల్లాగా కరిగిపోతాయి. వివాహ బంధం నిత్యనూతనంగా వుంటుంది.



ooo



జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోవడంలో చేసే పొరపాటు

"ముందుచూపు లోపించి తీసుకునే నిర్ణయాల వల్లనే సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. జీవితం సంతోషంగా కొనసాగాలంటే మనం తీసుకునే నిర్ణయంపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. అందువల్ల నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో వాస్తవికంగా ఆలోచించాలి."

"ముందు చూపు లోపించి తీసుకునే నిర్ణయాల వల్లనే సంబంధాలు దెబ్బ తింటాయి.

ఈవిడ నాకు తగిన భార్యకాదు అని భావించే భర్తలు కొందరైతే ఇతన్ని నా భర్తగా ఎంపిక చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడ్డాను అని బాధపడే భార్యలు మనకు నిత్య జీవితంలో చాలామంది కనిపిస్తుంటారు.

నిజానికి చేతులు కాలిన తర్వాత ఆకులు పట్టుకొన్న చందంగా కాకుండా జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవడంలో ముందుగానే జాగ్రత్త పడటం అవసరం. అయితే చాలా సందర్భాలలో చాలామంది జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవడంలో తెలిసి కూడా తప్పులు చేస్తుంటారు. అలా తెలిసి తప్పు చేయడాన్ని సింపుల్‌గా 'ఇదంతా నా ఖర్మ' అని తమను తాము మభ్య పెట్టుకుంటారు.

నిజానికి అలా వ్యవహరించడానికి ముఖ్య కారణం మానసిక దుర్బలత్వం. మెజారిటీ సందర్భాలలో మనసులో మంచి చెడుకు సంబంధించిన రెండు అంశాలు మెదులుతుంటాయి. కొన్ని సందర్భాలలో ఏది మంచో ఏది చెడో అర్థంకాక గందరగోళంగా వుంటుంది.



సహజంగా అమ్మాయికి పెళ్లిసంబంధాలు చూసే సమయంలో ఒక అబ్బాయి సబ్ ఇన్‌స్పెక్టరు అయితే మరొకరు అసిస్టెంట్ కమర్షియల్

టాక్స్ ఆఫీసరయితే.... ఎవరికిస్తే బావుంటుంది... ఎవరు ఎక్కువగా సంపాదిస్తారు అనే అంశాల గురించి ఆలోచిస్తూ ఎవరి వ్యక్తిత్వం అమ్మాయికి సరిపోతుందనే ముఖ్యమైన అంశాన్ని మరిచిపోతారు. పర్యవసానంగా పెళ్ళయిన తర్వాత మనస్పర్ధలు తలెత్తుతాయి.

కొన్ని సందర్భాలలో ఆదర్శం, నిజమైన ప్రేమ వంటి పదాల మాటున తెలిసి కూడా కొంతమంది జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవడంలో తప్పు చేస్తుంటారు. ఇటీవల భర్తకి చికిత్స చేయించడానికి ఒక యువతి నా దగ్గరకు వచ్చింది. ఆమె చెప్పిన ప్రకారం వారికి పెళ్లయి రెండు సంవత్సరాలయింది. పెళ్లి చూపుల సమయంలో తనలోని బలహీనతను ధైర్యంగా చెప్పినందుకు సంతోషపడిన ఆ అమ్మాయి వెనుక ముందు ఆలోచించకుండా అతన్ని పెళ్లి చేసుకుంది. అయితే వాస్తవంలో, పెళ్ళయిన తర్వాత అతని తాగుడును భరించలేక నానా తంటాలు పడుతున్నది. ఆమె వాలకం చూస్తే ఏ రోజు విడాకులు తీసుకుంటుందో అన్నట్టుగా వుంది. ఆమె మానసిక పరిస్థితిని బట్టి ఆమె భర్తకంటే ముందు ఆమెకే చికిత్స చెయ్యడం అవసరమనిపించింది. నిజానికి ఇటువంటి మనస్తత్వం కలవారు ఒక నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో మంచి చెడుల గురించి ఆలోచనలు చేసినా, చివరకు చెడు నిర్ణయం తీసుకుంటారు. దాంతో జీవితాంతం ఇబ్బందులు పడుతుంటారు.

ఎవరు ఎక్కువగా సంపాదిస్తారు అనే అంశాల గురించి ఆలోచిస్తూ ఎవరి వ్యక్తిత్వం

సరిపోతుందనే ముఖ్యమైన

మరిచి పోతారు.

ముందుచూపు లోపించి తీసుకునే నిర్ణయాల వల్లనే సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. జీవితం సంతోషంగా కొనసాగాలంటే మనం తీసుకునే నిర్ణయం పైనే ఆధారపడి వుంటుంది. అందువల్ల నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో వాస్తవికంగా ఆలోచించాలి. జీవితం ఒడిదుడుకులతో వుంటుందనే వాస్తవాన్ని దంపతులు గుర్తుంచుకోవాలి. ఆ నిర్ణయం వల్ల ఎదురయ్యే మంచి చెడులను ఆలోచించాలి. అయితే ఇదే సమయంలో ఒకవేళ పొరపాటున నిర్ణయం తీసుకున్నా... ఆ నిర్ణయం వల్ల ఎదురయ్యే సమస్యలను ధైర్యంగా పరిష్కరించుకోవాలే కాని, తమను తాము హింసించుకోకూడదు. అవసరమైతే ఇటువంటి సమయంలో మానసిక వైద్యుల సహాయం తీసుకోవాలి.



ఏదైనా ఒక అంశంపై మనసులో 'కాదు' అని చెప్పాలని భావించినపుడు బయటకు 'అవును' అని చెప్పకూడదు. "when you want to say No- don't say YES" అని ఒక సూక్తి కూడా వుంది. జీవితం సాఫీగా సాగాలంటే అవసరమైన సందర్భాలలో 'కాదు' అని చెప్పడం అలవర్చుకోవడం కూడా అవసరం. అయితే ఇది అంత సులువైన విషయం కాదు.

కొందరిని చూసినప్పుడు పాజిటివ్ భావన కలుగుతుంది. అదేవిధంగా మనం ఒక వ్యక్తిని చూస్తే, ఆ వ్యక్తినే జీవిత భాగస్వామిగా ఎంపిక చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు అలా మనకి ఎందుకు అనిపించిందో ఆలోచించాలి. ఆ వ్యక్తి నుంచి మనం ఆశిస్తున్నదేమిటో గుర్తించాలి. అలా గుర్తించిన తర్వాత ఒక నిర్ణయానికి రావాలి. మనిషికి ఒకే జీవితం ఉంటుంది. అదేవిధంగా జీవితంలో మన సమస్యలకు ఇతరులెవ్వరు కారణం కాదనే విషయాన్ని మరచిపోకూడదు.

"నీవు సరైన నిర్ణయం తీసుకోలేక పోయినా... కనీసం బాధ్యతగా అయినా వ్యవహరించు"

'మన జీవితం మన ఇష్టం' కాని లుయిస్ బి.స్మిడీస్ అనే ఆంగ్ల రచయిత వ్రాసిన 'మేకింగ్ రైట్ డెసిషన్ ఇన్ ఏ కాంప్లెక్స్ వరల్డ్' అనే పుస్తకంలో "నీవు సరైన నిర్ణయం తీసుకోలేకపోయినా... కనీసం బాధ్యతగా అయినా వ్యవహరించు" అని చెప్పినట్టుగా జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవడంలో బాధ్యతగా వ్యవహరించడం అవసరమని గుర్తుంచు కోవాలి.







కొత్తగా పెళ్ళైన అమ్మాయిలు భర్తను ఎందుకు వద్దంటారు?

రాధికకు ఈ మధ్యే పెళ్ళయింది. పెళ్ళికూడా తనకిష్టమేనంది. చీరెలు, నగలు వెంట వుండి నచ్చినవన్నీ తెచ్చుకుంది. అంతా బాగానే ఉంది. ఆరోజు ఫస్ట్ నైట్‌కన్నీ తయారు చేశారు. అంతవరకు హేపీగా వున్న రాధిక మూడ్స్, భర్త చేయివేస్తూనే మారిపోయాయి. భర్త స్పర్శకు పులకించాల్సిందిపోయి, కరెంటు షాక్ కొట్టినట్టు అతన్ని విదిలించుకుని దూరంగా పడుకుంది. నన్ను ముట్టుకుంటే ఊరుకోను, అరుస్తాను, ఛస్తానని గట్టిగా అరవడం మొదలు పెట్టింది. కొత్త కాబట్టి భయపడు తుందని ఆ భర్త మరింత బలవంతంగా దగ్గరకు తీసుకోబోయాడు. వెంటనే ఆయన చెంప ఛెళ్లుమనిపించింది, మీద పడి రక్కి, వస్తువులన్ని విసిరేసి, బయటికి పారిపోయి, ఇక నేను అతనితో ఉండలేనని ఖరాఖండిగా అరిచింది. అందరూ ఎంతో అనునయించి చెప్పినా, తన మనసు మార్చుకోలేదు. నాకు విడాకులిప్పించకపోతే ఛస్తానని అన్నం తినకుండా దీక్షపట్టింది. పాపం, ఆ తల్లిదండ్రులకు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు.

ప్రవర్తనకు లోనవు తారు.

భర్తను వద్దనే రాధికలాంటి కొత్త పెళ్ళి కూతుళ్ళు తరచుగానే మా అనుభవంలోకి వస్తుంటారు. వీరిలో కొందరికి సెక్స్ అంటే భయమైతే, మరికొందరకు ఆ అబ్బాయి నాకు ఎందుకో నచ్చలేదని అంటూ వుంటారు. చిన్న వయసులో జరిగిన కొన్ని సెక్స్ అనుభవాల భయం వల్ల కొందరు సెక్స్ అంటే ఒక ఫోబియాకు గురయి దాన్ని ఒక భూతంగా ఊహించుకుని ఫస్ట్‌నైట్ అలా విపరీత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. మరికొందరు సెక్స్ అంటే చాలు బాధగా, నొప్పిగా వుంటుందని



ఊహించుకుని, 'వెజైనిస్మస్' అనే పరిస్థితికి లోనయి భర్త దగ్గరకి వచ్చిన వెంటనే, కాళ్ళు రెండూ బిగదీసుకుని, భర్తను లోనికి వెళ్ళనివ్వకుండా ముడుచుకుపోతారు. కడుపొచ్చి, పిల్లల్ని కనే ప్రసవవేదన చాలా భయంకరంగా వుంటుందని ఊహించుకుని మరికొందరు భర్తతో కలిసేదానికి ఇష్టపడరు. ఎవరో ఎప్పుడో డెలివరీ టైంలో చనిపోయారనే వార్త వారి మనసులో ఎక్కడో దాగివుండి కొందరిలా భయానికి లోనవుతారు. పిల్లలను పెంచడమనేది ఒక పెద్ద సమస్య, తలనొప్పి. అమ్మో అంతటి బాధ్యత నేనెలా మోయగలననే అమాయకపు ఆలోచనలతో మరికొందరు భర్తను దగ్గరకు రానివ్వరు. సుఖవ్యాధులు, ఎయిడ్స్ గురించి విని, చదివి, తమ భర్త ద్వారా తమకు గూడా అలాంటి రోగాలొస్తాయనే భయంతో కొందరు, సెక్స్ అనేది ఒక నీచమైన పాపకార్యం అని మరికొందరి అమ్మాయిల మనస్సుల్లో వుండడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం.

పెళ్ళికి ముందర వేరే అబ్బాయిని ప్రేమించి, అతడిని పెళ్ళి చేసుకోలేక అసంతృప్తికి లోనయి కొందరు, తమ మనసును కొత్తగా వచ్చిన భర్తవైపు మరల్చుకోలేకపోతారు. నవలలు, సినిమాల ప్రభావం వల్ల తమ కాబోయే భర్త ఏ నాగార్జునలాగానో, అక్షయ్‌కుమార్‌లాగానో వుండాలని పగటికలలు కంటూ చివరకు ఏ బుద్ధావతారం లాంటివాడో తమ భర్తగా వస్తే, తమ ఊహలకు వాస్తవానికి పొంతన లేక, ఆ భర్త రూపాన్ని జీర్ణించుకోలేక, భర్తను తిరస్కరించే అమ్మాయిలు చాలామంది వున్నారు. సినిమాల్లో, నవలల్లోలాగా నిజజీవితం ఈస్ట్‌మన్‌కలర్‌లా వుండదనే వాస్తవాన్ని వీరు గ్రహించలేక జీవితంలో దెబ్బతింటారు. తమకు తమ ఫ్రెండ్స్ భర్తల్లాగా పెద్ద ఆఫీసరో, కోటీశ్వరుడో, తనను పొద్దస్తమానం కార్లో కూర్చోపెట్టుకుని సినిమాలకో, షికార్లకో తిప్పేవాడిని తను భర్తగా పొందలేక పోయానన్న అసంతృప్తితో కొందరు సంసారాన్ని పాడుచేసు కుంటారు. పెండ్లిచూపుల తర్వాత, ఒకరి మనసు ఒకరు తెలుసుకునే అవకాశంలేక వెంటనే పెళ్ళయిపోవడం వల్ల వారి అలవాట్లు, అభిరుచులు, ధోరణులు ఒకరికొకరు తెలుసుకునే సమయం లేక ఫస్ట్‌నైట్ మొదటిసారి ఒకర్నొకరు తెలుసుకోవలసి వచ్చి, మనసులు కలవకపోతే ఆ భర్తపైన ఆవర్షన్ పెంచుకునే అవకాశముంది. విదేశాల్లోలాగా మనకు 'డేటింగ్' కల్చర్ లేకపోవడం వల్ల, అమ్మాయి అబ్బాయి పెళ్ళి చూపుల

సినిమాల్లో, నవలల్లో లాగా నిజ జీవితం ఈస్ట్‌మన్ కలర్‌లా వుండదనే వాస్తవాన్ని గ్రహించలేక జీవితంలో



తర్వాత కొంత కాలమైనా ఒకరి మనస్తత్వం మరొకరు తెలుసుకునే అవకాశం పెద్దలు వారికి కల్పిస్తే పెళ్ళి లోపలవారు బాగా అడ్జస్ట్ అయ్యే అవకాశముంది. ఫ్రాయిడ్ సైకో అనాలసిస్ ప్రకారం, కొందరమ్మాయిలు 'ఈడిపల్ కాంప్లెక్స్' అనే మానసిక స్థితిలోంచి సరిగా బయటపడకపోతే వారు పెళ్ళయిన తరువాత భర్తలో తమ తండ్రిని ఊహించుకుని భర్తకు సెక్సువల్‌గా దగ్గరకాలేరు. గతంలో వచ్చిన 'వింత కథ' అనే తెలుగు సినిమాలో కృష్ణ తన భార్యలో తన తల్లిని చూసుకుని భార్యతో సంసారం చేయలేక, పనిమనిషితో సంబంధం పెట్టుకుంటాడు.

మగవారి ప్రవర్తన వల్ల కూడా కొత్తగా పెళ్ళయిన అమ్మాయి మనసు విరిగిపోయే అవకాశముంది.

ఒక్కోసారి మగవారి ప్రవర్తన వల్ల కూడా కొత్తగా పెళ్ళయిన అమ్మాయి మనసు విరిగిపోయే అవకాశముంది. కొందరు అబ్బాయిలు ఫస్ట్ నైటే తమ మగతనాన్నంతా భార్యకు హైలెవల్‌లో చూపించాలని, సెక్స్‌లో విచ్చలవిడిగా, క్రూరంగా ప్రవర్తించి, ఆ అమ్మాయిలకు సెక్సంటే భయమే కాకుండా, మొగుడంటే ఒక టెర్రర్‌గా భయకంపితుల్ని చేస్తారు. మరికొందరు అబ్బాయిలు ఫస్ట్ నైటే, తాము చాలా మొనగాళ్ళమని, పెండ్లికి ముందే ఎందరో అమ్మాయిలు తనవెంట పడేవారని, ఎంతోమందితో తనకు సంబంధాలు న్నాయని గొప్పలు చెప్పుకుని, భార్య ముందర హీరోలుగా చెలామణి కావాలని చివరకు జీరోలుగా మిగిలిపోతారు. అవతలి వ్యక్తి మనసు తెలియకుండా ఒకరి ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌లు ఒకరికి చెప్పుకోవడం అంత తెలివైన పని కాదు. మనలో చాలామంది చేసే ఇంకో పొరబాటు పెళ్ళిరోజే ఫస్ట్‌నైట్ ఏర్పాటుచేయడం. ఆ రోజు శారీరకంగా, మానసికంగా వధూవరులిద్దరూ ఎంతో అలసటకు లోనయి ఎంజాయ్ చేసే మూడ్‌లో కూడా వుండరు. కొంత గేప్ ఇచ్చి ప్రశాంత వాతావరణంలో ఫస్ట్‌నైట్ ఏర్పాటుచేయడం మంచిది. మగవాడు సెక్స్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తే, స్త్రీ సెక్స్ కంటే ప్రేమ, ఆప్యాయతలకు ప్రాణమిస్తుంది. అంచేత గదిలోకి వచ్చిన వెంటనే కుస్తీ పోటీలాగా మీదపడి సృష్టి కార్యంలోకి వెళ్ళకుండా, మంచి మాటలతో, ప్రేమగా, లాలనగా వారిని ముందు తమవైపు తిప్పుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఏది ఏమైనా ఇలా పెళ్ళయిన వెంటనే భర్తను వద్దనే అమ్మాయిల విషయంలో పెద్దలు తొందరపడకుండా సమస్యను అన్ని కోణాల్లోంచి పరిశీలించి, అవసరమైతే సైకియాట్రిస్ట్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.



జీవితమంటే పూలబాట కాదు.

"డాక్టరుగారూ! మా పెళ్లయి రెండేళ్లు అవుతుంది. నా వయసు 25 సంవత్సరాలు. మా వారి వయసు 30 సంవత్సరాలు. మా వారు సినిమాలు ఎక్కువగా చూస్తారు. హీరోయిన్ల మాదిరిగానే నన్ను కూడా ప్రవర్తించమంటారు. హీరోయిన్ మాదిరిగా వస్త్రధారణ చేసుకోవల సిందిగా కోరడమే కాకుండా హీరోయిన్లు హీరోలపట్ల ఎంత ప్రేమ ఒలకపోస్తారో నన్ను కూడా అలాగే ప్రవర్తించమంటారు. సినిమాల్లో మాదిరిగా ఆఫీసుకు వెళ్లేముందు ముద్దుపెట్టుకోవడం, తరచు కౌగలించుకోవడం చేస్తుంటారు. నాకు ఆ విధంగా వ్యవహరించడం కృత్రిమంగా అనిపిస్తోంది. నేను ఇదే విషయాన్ని ఆయనతో చెబితే... నీవు నన్ను ఇష్టం లేకుండా పెళ్లి చేసుకున్నావా? అంటూ కోపంగా మాట్లాడుతున్నారు. ఒక్కొక్కసారి సెక్స్ విషయంలో మావారి కోర్కెలు చేష్టలు కృత్రిమంగా, వింతగా కూడా ఉంటాయి. ఇటువంటి అంశాలను మినహాయిస్తే మా వారికి ఆరోగ్యపరంగా కూడా ఎటువంటి లోపం లేదు. వ్యక్తిగతంగా కూడా చాలా మంచివారే! అందువల్ల మా వారిని మానసిక వైద్యులకు చూపించాలా? అక్కరలేదా! అర్థం కావడం లేదు" అంటూ హైదరాబాద్ నుంచి ఒక వివాహిత ఉత్తరం రాసింది.

మా వారు సినిమాలు ఎక్కువగా చూస్తారు. హీరోయిన్ల మాదిరిగానే నన్ను కూడా ప్రవర్తించ మంటారు.

వాస్తవ విరుద్ధంగా ఊహాలోకంలో విహరించేవారు ఈ తరహాలో ప్రవర్తిస్తుంటారు. అనేక భ్రమలకు గురవుతుంటారు. ఇటువంటి వారు సినిమా వేరు. నిజ జీవితం వేరు అనే విషయం గుర్తించలేరు. ఒక హీరోయిన్ హీరోపట్ల ప్రేమను ఒలకపోస్తున్నట్లు చూసేవారిని నమ్మిం చడం కోసం వారు సినిమా షూటింగ్‌లో ఎన్ని టేకులు తీసుకుంటారో తెలియదు. సినిమాలోని సంఘటనలు, హీరో, హీరోయిన్ల నటన నిజమనే భ్రమలో వీరుంటారు.



సినిమాలలోని శృంగార దృశ్యాలను చూసినప్పుడు కథలు, నవలల్లోని సంఘటనలను చదివి నిజమని భ్రమించడమే కాకుండా తాము ఆ విధంగా జీవించలేక పోతున్నామని... ఎంతో విలువైన జీవితాన్ని నిస్సారంగా గడుపుతున్నామని నిస్పృహ చెందుతుంటారు. ఈ విధంగా నిస్పృహ చెందే వారిలో స్త్రీ – పురుషులిరువురూ వుంటారు. ఏదైనా సినిమా చూసినప్పుడు లేదా నవల చదివినప్పుడు ఆయా సంఘటనలు, పాత్రలకు సంబంధించి ముఖ్యంగా సెక్స్, డబ్బు, అధికారం, విలాస జీవితం వంటి అంశాల ప్రభావానికి తాత్కాలికంగా గురికావడం సహజమే! అయితే నిజ జీవితంలో ఆ అంశాలు అమలు చేయడం సాధ్యం కాదని గుర్తించాలి.

తాము అభిమానించే సినిమా నటులను కాని, రాజకీయ నాయకులను కాని కొంతమేరకు అనుకరించడంలో పెద్దగా భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

తమ భార్య లేదా భర్త సినిమా నటుల మాదిరిగా వుండాలని కోరుకునే వారు కొందరైతే, మరికొందరు ఆయా పాత్రల ప్రభావానికి గురై తామే హీరో, హీరోయిన్ అనే భ్రమకు గురవుతారు. ఇటువంటి వారు తాము అభిమానించే హీరో, హీరోయిన్ల మాదిరిగా వస్త్రధారణ చేసుకోవడం, ప్రతి విషయంలో వారిని అనుకరించడం చేస్తుంటారు. ముందు చెప్పినట్టుగా తాము అభిమానించే సినిమా నటులను కాని, రాజకీయ నాయకులను కాని కొంతమేరకు అనుకరించడంలో పెద్దగా భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ తామే సినిమా హీరో, హీరోయిన్లు అయినట్లు వాస్తవ విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తే వారి విషయంలో మాత్రం ఇతర కుటుంబసభ్యులు కొంత జాగ్రత్త వహించాలి. "ఐడెంటిఫికేషన్" అనే ఒక మానసిక ప్రక్రియకు లోనయిన వారు ఈ విధంగా సినిమా రంగంలోను, రాజకీయ రంగంలోను ప్రముఖ స్థానంలో వున్న వారిని చూసి తాము కూడా అలాగే వుండాలని, ఆ స్థాయికి ఎదగాలని కూడా అనునిత్యం వారినే మనసులో ఊహించుకుంటూ వారిలాగే వేష, భాషలు, అలవాట్లు కూడా అనుకరించే ప్రయత్నంలో వుంటారు. ఒక్కోసారి ఈ ఐడెంటిఫికేషన్ మంచి క్యారెక్టర్స్‌తో కాకుండా, నెగటివ్ క్యారెక్టర్స్‌తో అయితే మాత్రం జీవితంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

మరికొందరు సినిమా నటులు, రాజకీయ నాయకులను చూసి ప్రభావితం కావడమే కాకుండా తమ ఇరుగుపొరుగువారిని, ఆఫీసులో

పనిచేసే సహచరుల ప్రభావానికి కూడా గురవుతుంటారు. తమకంటే ఎదుటి వారు (భార్యభర్తలు) ఎంతో సంతోషంగా జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నారని, తాము అలా జీవించలేకపోతున్నట్టుగా నిస్పృహ చెందుతుంటారు. ఆ నిస్పృహలో వుండి తరచూ విసుగు ప్రదర్శిస్తూ ఎదుటివారిని చూసి నేర్చుకోవాలంటూ తమ జీవిత భాగస్వాములను నిందిస్తూ వుంటారు. జీవితం పట్ల వాస్తవికత లోపించడం వల్లనే అలా ప్రవర్తిస్తుంటారు. నిజానికి భార్యాభర్తలన్న తర్వాత ఏదో ఒక సందర్భంలో ఘర్షణ పడని వారంటూ ఎవరూ వుండరు. అయితే ఇదే సమయంలో భార్యాభర్తలు ఇంట్లో ఎంత కీచులాడుకున్నా బయటకు వచ్చినప్పుడు మాత్రం సఖ్యతగా వున్నట్టుగా కనిపించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అంతమాత్రం చేత ఎదుటి వారంతా ఆనందంగా వుంటున్నారని తాము మాత్రమే ఎటువంటి సంతోషాన్ని అనుభవించలేకపోతున్నామని భావించడం అవివేకమవుతుంది.

నిస్పృహ వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి కారణంగా శృంగారం పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది.

తాము తగిన విధంగా సంతోషంగా జీవించలేక పోతున్నామని భావించడం వల్ల మానసికంగా నిస్పృహ కలుగుతుంది. ఈ నిస్పృహ వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి కారణంగా శృంగారం పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. కొన్ని సమయాలలో పురుషుల్లో అయితే అంగస్తంభన కలగకపోవడం, స్త్రీలలో అయితే శృంగారంపై ఆసక్తి లేకపోవడం జరుగుతుంది. దాంతో తమ జీవితం వృథా అని, జీవితంలో ఎటువంటి నవ్యత లేదని మరింత కృంగిపోతుంటారు. నిజానికి మానసికమైన భ్రమలు కారణంగానే ఈ తరహా ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. ప్రతి విషయాన్ని వాస్తవిక దృష్టితో పరిశీలించాలి. మనకంటే ఎదుటివారు సంతోషంగా జీవించడానికి ఏమి చేయాలో ఆలోచించాలి. జీవితమంటే సినిమాలు–నవలలేకాదు, నిజజీవితంలో కలర్‌తోపాటు, అప్పుడప్పుడూ బ్లాక్ అండ్ వైట్ సీనులు కూడా తప్పవని గ్రహించాలి. ఈ చేదు నిజాలను గుర్తించి ఆటుపోట్లు వచ్చినప్పుడు క్రుంగిపోకుండా, ధైర్యంగా సాగిపోయి నప్పుడే ఆ సంసారం పది కాలాలపాటు పచ్చగా నిలబడుతుంది.



ooo



సైకాలజీ ఆఫ్ డ్రెస్సింగ్

రోజూ మనం ధరించే వస్త్రాలు, అవి ధరించే తీరు మనసుపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కొంతమంది నిజజీవితంలో చెడ్డవారైనా, వారు ధరించిన వస్త్రాలు చూడటంతోనే గౌరవ భావాన్ని కలిగిస్తాయి. అదేవిధంగా కొందరు ఎంత మంచి వారయినా ధరించిన వస్త్రాలు చూడటంతోనే వారిపై మంచి అభిప్రాయం కలగదు.

> కొంతమంది నిజ జీవితంలో చెడ్డవారైనా, వారు ధరించిన వస్త్రాలు చూడటం తోనే గౌరవ భావాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఆది మానవుల కాలంలో వస్త్రాలు కేవలం శరీరాన్ని రక్షించే కవచాలు మాత్రమే! కాని నాగరికత అభివృద్ధి చెందుతున్న కొద్ది వస్త్రాలు అలంకరణలో భాగంగా తయారయ్యాయి. మనం ధరించే వస్త్రాలు ఎదుటివారిపై ప్రభావం చూపడమే కాకుండా వ్యక్తిగతంగా కూడా మనసుపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఒక భయంకరమైన దృశ్యాన్ని చూసినపుడు మనసులో ఆందోళన కలిగినట్టుగానే మనం ధరించిన వస్త్రాలు చాలా బాగున్నాయి అనే భావన కలిగిన వెంటనే మనసులో ఒకవిధమైన ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఈ కారణంగానే పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా కొత్తబట్టలు ధరించినప్పుడు అందరిలోనూ నూతన ఉత్సాహం చోటు చేసుకుంటుంది. ఈ ఉత్సాహం కారణంగా ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం వున్నప్పుడు ఏ పనిలోనయినా సులభంగా విజయం సాధించవచ్చు.

వస్త్రధారణ వల్ల మూడు రకాల ప్రయోజనాలుంటాయి. మొదటిది అలంకరణ–ఆకర్షణకు సంబంధించినది, రెండవది గౌరవానికి, మూడవది శారీరక రక్షణకు సంబంధించినదిగా చెప్పవచ్చు. ఈ మూడింటిలోను ప్రధానమైంది అలంకరణ.

ప్రారంభంలో ఆది మానవులు వస్త్రాలు లేకుండా జీవించినా అలంకరణ లేకుండా జీవించేవారు కాదు. వీరికి వంటిపై బట్టలు లేకపోయినా రకరకాల ఆకులను, పక్షుల ఈకలను అలంకరించుకోవడం, పలురకాల రంగులను ముఖాలకు పులుముకోవడం చేసేవారు.

సహజంగానే స్త్రీ-పురుషులలో ఒకరిపట్ల మరొకరికి ఆకర్షణ వుంటుంది. పరస్పర ఆకర్షణలో నగ్నత్వం కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. ఒకరికి ఒకరు తమ స్త్రీత్వం-పురుషత్వం ప్రదర్శించటానికి తహతహలాడు తుంటారు. ప్రస్తుత వస్త్రధారణలో మారుతున్న ఫ్యాషన్లలో ఈ విషయం మనకి కనిపిస్తూనే వుంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఫ్యాషన్లకి సెక్స్‌కి సంబంధం వుందని చెప్పవచ్చు. ఈ కారణంగానే కొన్ని మతాల స్త్రీలు శరీరం కనిపించకుండా బురఖా ధరించాలని, ఘోషా పాటించాలనే నిబంధనలు విధించాయి. ఆ వర్గాలకు చెందిన పురుషులు తమ కుటుంబాలకు చెందిన స్త్రీలు ఇతరుల ముందు తిరగడానికి అంగీకరించేవారు కాదు. శరీరం కనిపించకుండా వస్త్రాలు ధరించడం గౌరవప్రదమైన సంప్రదాయంగా వారు భావిస్తారు.

మనోలైంగిక వైపరీత్యం వున్నవారు తమ శరీర భాగాలను ఇతరులకు ప్రదర్శించి ఒకవిధమైన లైంగికానందం పొందు తుంటారు.

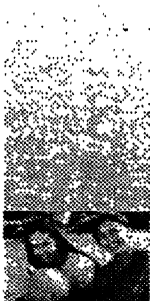
అయితే ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ల పేరిట వస్త్రధారణలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. రోజుకో ఫ్యాషన్ మారుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో ఫ్యాషన్ వస్త్రాలు ధరించడంలో పెద్దగా ఇబ్బంది ఏమీలేదు. కానీ కొంతమంది ఫ్యాషన్ పేరిట అవసరం వున్నా లేకపోయినా తమ శరీరభాగాలను నగ్నంగా ప్రదర్శించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. 'ఎగ్జిబిషనిజం' అనే మనోలైంగిక వైపరీత్యం వున్నవారు ఈ విధంగా తమ శరీర భాగాలను ఇతరులకు ప్రదర్శించి ఒకవిధమైన లైంగికానందం పొందుతుంటారు. కొందరు పురుషులు స్త్రీల వస్త్రాలను, కొందరు స్త్రీలు పురుషుల వస్త్రాలను ధరించడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను చిన్న వయసులో ముచ్చటపడి, అమ్మాయిలకు షర్ట్, నిక్కర్, అబ్బాయిలకు ఫ్రాక్ వేసి, జడ అల్లి పూలు పెట్టి సంతోషపడుతుంటారు. ఇది అంత ఆరోగ్యవంతమైన అలవాటు కాదు. ఇలా పెంచబడిన పిల్లల్లో కొందరు హోమో సెక్సువల్‌గా మారే



అవకాశం వుంది. మరికొందరు పెద్దయిన తర్వాత కూడా ఏ రాత్రిపూటో, బెడ్‌రూంలోనో తమ భార్యల బట్టలు, నగలు ధరించి అద్దం ఎదుట కూర్చొని మురిసిపోతుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇలాంటి విషయాలు మనం వార్తల్లో కూడా చూస్తూ ఉంటాము. ఆపోజిట్ సెక్స్ బట్టలు ధరించి, తృప్తిపొందే మానసిక వైపరీత్యాన్ని 'ట్రాన్స్ వెస్టిజం' అని అంటారు. ఇలాంటి వైపరీత్యాల వల్ల వారి భార్యాభర్తల సంబంధంలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. మరికొందరు పురుషులు ఆడవారికి చెందిన బ్రాలు, డ్రాయర్లు చూసినప్పుడు విపరీతమైన ఉద్రేకానికి గురవుతారు. ఇటువంటి వారు తమకిష్టమైన మహిళల దుస్తులు సేకరించడం, వాటిని చేత్తో తడిమి ఒకవిధమైన ఆనందం పొందుతుంటారు. సహజంగా బ్రాలు, ప్యాంటీలు సెక్స్ అవయవాలను కవర్‌చేసేవి కావడం వల్ల వాటిపట్ల ఆకర్షితులై అలా ప్రవర్తిస్తారు.

బ్రాలు, ప్యాంటీలు సెక్స్ అవయవాలను కవర్‌చేసేవి కావడం వల్ల వాటిపట్ల చాలామది మగవారు

ఫ్యాషన్లలో పురుషులకంటే స్త్రీలదే పైచేయి. స్త్రీలు వస్త్రాల కొనుగోలులో నాణ్యతకు అధిక ప్రాధాన్యతనిచ్చినా, ఫ్యాషన్లకనుగుణంగా వస్త్రాల కొనుగోలు చేస్తుంటారు. మంచి వస్త్రాలు ధరించడం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగినా అంతర్లీనంగా స్త్రీ-పురుషులు పరస్పరం ఆకర్షించాలనే కోరిక కూడా వుంటుంది. పురుషులు బిగువైన ప్యాంట్లు, జీన్స్ ధరించి, షర్టు గుండీలు విప్పి ఛాతీ కనిపించేలా ప్రవర్తించడంలోను, స్త్రీలు స్లీవ్‌లెస్ జాకెట్లు, లోనెక్ జాకెట్లు, అద్దాల జాకెట్లు ధరించడంలోను లైంగిక ఆకర్షణ అనేది అంతర్లీనంగా ఎంతోకొంత వుంటుంది.



అయితే కేవలం సెక్స్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకునే వస్త్రధారణ చేసుకుంటారనుకోవడం కూడా పొరబాటే! ఎందుకంటే పడకగదిలో ఫ్యాషన్ల గురించిన ఆలోచనలకు తావే వుండదు. కానీ కొందరు భర్తలు తమ భార్యల అలంకరణలు, వస్త్రధారణ పద్ధతులను చూసి అనుమానించడంతో పాటు జెలసీగా ఫీలవుతుంటారు. వాస్తవానికి ఫ్యాషన్ల వెనుక ఆకర్షణ ముఖ్యమైన అంశమైనా తమ సంప్రదాయాలు, ఆచారవ్యవహారాలను మరచిపోరాదు. మహిళలు మంచి వస్త్రాలు ధరించి, ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరించడం వల్ల కొందరు మగవారు అభద్రతా

భావానికి గురవుతారు. తనను తన భార్య లెక్కచేయదేమోనన్న భావన కూడా తలెత్తుతుంది. అయితే డైరెక్ట్‌గా ఈ విషయం చెప్పకుండా ఏవో ఇతర కారణాలు చెబుతుంటారు. ఇదే సమయంలో భార్యలు తాము కనీసం శుభ్రమైన బట్టలు ధరించడాన్ని కూడా తన భర్త సహించలేకపోతున్నాడనే అపోహకు గురవుతారు. పర్యవసానంగా పరిస్థితులు ఒక్కోసారి విడాకుల వరకు కూడా వెళ్ళవచ్చు.

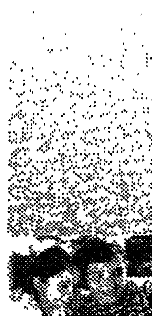
సినిమాలు, కేబుల్ టి.వి. సంస్కృతి వల్ల కూడా వస్త్రధారణలో విపరీతమైన మార్పులు ముఖ్యంగా యువతలో నేడు కనబడుతున్నాయి. సినిమాల్లో ఒక ప్రముఖ నటి ధరించిన చీరెలు, డ్రస్సులను బట్టి, వెంటనే మార్కెట్లో అలాంటి వస్త్రాలే, ఆ నటీమణి పేరుతో అమ్ముడవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఇది ఒక క్రేజీగా మారింది. ఫ్యాషన్లనేవి ఆడ-మగ ఇద్దరికి ఉన్నా, స్త్రీల ఫ్యాషన్లు, డిజైన్లు మారినంత ఫాస్ట్‌గా మగవారి ఫ్యాషన్లు మారవు. మగవారి ఫ్యాషన్లు కొంతకాలమైనా నిలకడగా నిలబడతాయి. స్త్రీల విషయంలో మాత్రం నెలకొక కొత్త ఫ్యాషన్ మారిపోయినా ఆశ్చర్యపడాల్సిన పనిలేదు.

మొదటిసారిగా ఒక క్రొత్త వ్యక్తిని చూసినప్పుడో, పరిచయం

ఆ వ్యక్తి 'డ్రస్ అండ్ అడ్రస్' చూడాలి.

మనం మొదటిసారిగా ఒక క్రొత్త వ్యక్తిని చూసినప్పుడో, పరిచయం చేసుకున్నప్పుడో ఆ వ్యక్తి 'డ్రస్ అండ్ అడ్రస్' చూడమని పెద్దలు చెబుతారు. రిజర్వ్‌డ్‌గా, ఇంట్రోవర్ట్‌గా వుండేవారు ఎక్కువగా సాదాసీదా, సింపుల్ కలర్స్ బట్టలు ఎక్కువ వాడతారు. వారి బట్టల్లో హంగు, ఆర్భాటం ఎక్కడా కనిపించదు. అన్ని విషయాల్లోను రోజురోజుకు ఎంతో మార్పు వస్తున్న ఈ కాలంలో వస్త్రాల ఫ్యాషన్‌లోనూ ఎంతో మార్పులొస్తున్నాయి. మారుతున్న కాలంతో పాటు మనలో కూడా ఎంతో కొంత మార్పు వచ్చినా, మన స్థాయికి, కుటుంబ ఆచారాలకు, మన వ్యక్తిత్వానికి భంగం కలగకుండా హుందాగా, డ్రెస్ చేసుకోవడాన్ని మనం మరచిపోరాదు.

OOO





పాదవు పెరగడం కోసం ఆరాటం

"డాక్టర్‌గారూ! మా అమ్మాయి వయసు 18 సంవత్సరాలు. ఎటువంటి అనారోగ్య లక్షణాలు లేవు. కాని ఇటీవలి కాలంలో అలంకరణ, వస్త్రధారణ వంటి విషయాలలో చాలా మొండిగా వ్యవహరించడంతోపాటు అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకుంటోంది. మా అమ్మాయి కాస్త పొట్టిగా వుంటుంది. ఎత్తుగా కనిపించడం కోసం హైహీల్స్ చెప్పులు వేసుకుంటోంది.

ప్రతివారూ అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలని, అందరి మెప్పు పొందాలని భావిస్తారు.

వీటిని వాడటం ప్రారంభించిన తర్వాత మడమనొప్పులు, వెన్ను నొప్పి వస్తే డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళినప్పుడు, ఆ నొప్పులు రావడానికి హైహీల్స్ చెప్పులే కారణమని, అవి వాడవద్దని సలహా ఇచ్చారు. అయినా డాక్టరు సలహా పాటించకుండా 'నేను అసలే పొట్టి... ఈ ఎత్తు చెప్పులు వాడకపోతే మరింత పొట్టిగా కనిపిస్తాను'. అంటూ మొండిగా వ్యవహరిస్తోంది. అంతేకాకుండా పొడవు పెరగడం కోసం పత్రికలలో వచ్చే చిట్కాలన్నీ పాటిస్తూ అనేక సమస్యలకు కారణమవుతోంది. మేమెంత చెప్పినా వినడం లేదు. ఏం చేయాలో అర్థం కావడంలేదు" అంటూ ఒక తల్లి నర్సాపూర్ నుంచి వుత్తరం రాసింది.

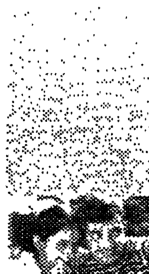


సహజంగా ప్రతివారూ అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలని, అందరి మెప్పు పొందాలని భావిస్తారు. ఇదే సమయంలో ఇతరులతో పోల్చుకున్నప్పుడు తనలో ఏదైనా లోపం కనిపించినట్టయితే ఆత్మన్యూనతా భావానికి గురౌతారు. 'ఇన్‌ఫీరియారిటీ'కి లోనయినప్పుడు తమలో తాము బాధపడుతూ కృంగిపోయేవారు కొందరైతే, మరి కొందరు తమలోని లోపాన్ని ఇతరులు గుర్తించకుండా వుండాలని నానా తంటాలు పడుతుంటారు. ఇందుకోసం ఎటువంటి ఇబ్బందినైనా భరిస్తారు.

ఆత్మస్థైర్యం, వాస్తవిక దృష్టి లోపించడం వల్లనే ఇటువంటి ఆత్మన్యూనతా భావం కలుగుతుంది. కేవలం ఎత్తుగా వుండడం లేదా మరో కారణంగా అందంగా కనిపిస్తారనుకోవడం పొరపాటు. మనకు నిత్యజీవితంలో ఎత్తుగా వుండేవారు చాలామంది తారసిల్లుతుంటారు. వారు అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారా? కనిపించరు. అంతే కాకుండా ఎత్తుగా వుండే కొంతమంది ఎత్తుగా వుండడం వల్ల తాము అందంగా వున్నామని భావించకపోగా ఒంటె మాదిరిగా అందవిహీనంగా కనిపిస్తున్నామని మానసికంగా మధనపడేవారు కూడా వున్నారు. అనువంశిక లక్షణాల కారణంగా కొందరు ఎత్తుగా పొట్టిగా వుండవచ్చు. లేదా హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల కూడా అలా వుండవచ్చు. ఒక వ్యక్తి గొప్పదనం లేదా అందచందాలు, పొడవు, పొట్టి ప్రకారం కాకుండా వారి వ్యక్తిత్వంపైన మాత్రమే ఆధారపడి వుంటాయి. మన మాజీ ప్రధాని లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి పొట్టిగా వున్నా ఎంతో సమర్థునిగా ఖ్యాతిగడించారు. ప్రపంచ నియంతగా పేరుగాంచిన హిట్లర్ చాలా ఎత్తుగా వుండేవాడు.

వ్యక్తి గొప్పదనం లేదా అందచందాలు, పొడవు, పొట్టి ప్రకారం కాకుండా వారి మాత్రమే ఆధారపడి వుంటాయి.

ఒక వ్యక్తిని మొదటిసారి చూసినప్పుడు పొడుగు, పొట్టి వంటి అంశాలు గమనించినా, గౌరవం పొందటం, పొందకపోదవమనేది వారి ప్రవర్తన, వ్యక్తిత్వంపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. ఈ విషయం గుర్తించక కొందరు తాము పొట్టిగా వున్నామని, పొడవుగా వున్నామనే భావనతో మానసికంగా లోపల మధనపడుతూ వుంటారు. ఒక వ్యక్తి నలుగురిలో గుర్తింపు పొందడంలో లేదా విజయపథంలో పయనించడంలో కీలకపాత్ర వహించేది ఆత్మవిశ్వాసం మాత్రమే! సహజంగా ప్రతివ్యక్తి తనలోని లోపం బహిర్గతం కాకుండా వుండాలని కోరుకుంటాడు. ఆ విధంగానే పొట్టిగా కనిపించకూడదని భావిస్తుంటారు. అందుకోసం ఎన్నిరకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తీసుకుంటారు. ఎన్ని చిట్కాలు పాటించాలో అన్ని చిట్కాలు పాటిస్తారు. ఇటువంటి చిట్కాలు, జాగ్రత్తల ద్వారా వీరు ఒకవిధమైన మానసిక సంతృప్తిని పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అయితే ఈ సంతృప్తిని పొందడంలో కొందరు విచిత్రంగా, అతిగా ప్రవర్తిస్తారు. పొద్దస్తమానం హైహీల్స్ వేసుకోవడం వంటి చిట్కాల పట్లే ఆసక్తి చూపడం, పొరపాటున



ఎవరైనా 'మీరు పొట్టిగా వున్నారు' అని అంటే అన్నవారిపై పోట్లాడడం చేస్తారు. లేదా తమలో తాము మరింతగా కృంగిపోతుంటారు. పొట్టిగా వున్న వ్యక్తులు మాదిరిగానే పొడవుగా వున్నవారు కూడా బాధపడుతుంటారు. ఆడపిల్లలయితే ఇబ్బందిగా ఫీలవుతూ ఎత్తు తక్కువగా కన్పించడం కోసం భుజాలను కుంచించడం, ముందుకు ఒంగిపోయి నడవడం, ఎక్కడైనా కూర్చున్నప్పుడు నిటారుగా కాకుండా గూనివారిలాగా కూర్చోవడం చేస్తుంటారు. ఇటువంటి చిట్కాల వల్ల చూసేవారికి ఎబ్బెట్టుగా కనిపించడమే కాకుండా పలురకాల అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది.

పొడవుకి, పొట్టికి సంబంధించిన న్యూనతా భావానికి గురికాకుండా పిల్లలని చూడవలసిన బాధ్యత పెద్దలదే.

పొట్టివారిలో కాని, అతిగా పొడవున్న వారిలో కాని ఈ తరహా న్యూనతాభావం కలగడానికి కారణం వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడమే! ఈ తరహా వ్యక్తులు ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో మెలగడం అలవర్చుకోవాలి. పొడవు-పొట్టి అనే అంశాలను కాకుండా పదిమందిలో మనం మాట్లాడే తీరు, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, గౌరవప్రదమైన వస్త్రధారణ, కూర్చోవడం, నిల్చోవడం వంటి సమయాలలో డిగ్నిఫైడ్‌గా వ్యవహరించడం వంటి అంశాలు మాత్రమే ఒక వ్యక్తికి సమాజంలో గౌరవాన్నిస్తాయి. పైన తెల్పిన అంశాలు లోపించినప్పుడు తగిన పర్సనాలిటీ వున్నా సమాజంలో ఎలాంటి గుర్తింపు, గౌరవం లభించవు.

సైన్స్ ఎంతో అభివృద్ధి చెందిన ప్రస్తుత పరిస్థితులలో తల్లిదండ్రులు పిల్లల పెరుగుదలలో తేడా వున్నట్టుగా బాల్యదశలో గుర్తించినట్టయితే తగిన వైద్యులకు ముఖ్యంగా హార్మోన్ల స్పెషలిస్టు (ఎండోక్రైనాలజిస్టు)లకు చూపించి ఏవైనా లోపాలుంటే సరిచేయించుకోవచ్చు. ఒకవేళ ఆ దశలో గుర్తించకపోయినా వీరు పెరిగి పెద్దయిన తర్వాత వీరిలో పొడవుకి-పొట్టికి సంబంధించిన న్యూనతాభావానికి గురికాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అయితే ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా పొడవుగా లేదా పొట్టిగా వున్నామని అదేపనిగా ఆత్మన్యూనతా భావంతో అతిగా ప్రవర్తించే వారిని మానసిక వైద్యులకు చూపించడం మంచిది.



○○○



అందమంటే ఏమిటి?

"మా అబ్బాయికి ప్రస్తుతం 29 ఏళ్లు, ఐదేళ్లనుంచి వివాహం చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం. అమ్మాయి అందంగా, బాపు బొమ్మలా వుండాలంటాడు. కనీసం ఇంతరవకు 20 మంది అమ్మాయిలను చూసి వుంటాడు. కానీ ఏ అమ్మాయి నచ్చలేదు. మా అబ్బాయికి అందం గురించి ఎలా వివరించాలో అర్థం కావటంలేదు" అంటూ ఒక తల్లి రాజమహ్రండి నుంచి ఉత్తరం రాసింది.

అందచందాలను నిర్ణయించడంలో ప్రాథమికంగా రూపురేఖలు కీలకం అనిపించినా వాస్తవంలో మాత్రం ఆ భావన సరికాదని అర్థమవుతుంది.

ఆ యువకుని తల్లి ప్రశ్నించినట్లుగానే అసలు అందం అంటే ఏమిటి? అనే ప్రశ్న చాలామందికి కలుగుతుంది. "అందం" అనేది కళలకు సంబంధించిన అంశమా? లేక శాస్త్రానికి సంబంధించినదా అనే అనుమానం చాలామంది శాస్త్రవేత్తలలో కలిగింది. ఈ అంశంపై చాలామంది పరిశోధనా పత్రాలు కూడా సమర్పించారు. జిన్ మాస్టర్ అనే శాస్త్రవేత్త, మధ్యస్తంగా 'వాస్తవం లేదా నిజానికి ప్రతిరూపం' "అందం" అని వివరించాడు. 'నిజం' అనే పదాన్ని నిర్వచించాలంటే అనేక అంశాలు ప్రస్తావించవలసి వుంటుంది. అయితే అందానికి పర్యాయపదం 'నిజం' అని చెప్పటం ఎంతవరకు సబబు అనే అంశంపై కూడా శాస్త్రవేత్తలు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

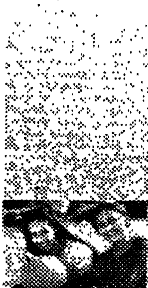
నిజానికి 'అందం' గురించి సంపూర్ణంగా నిర్వచించడం సాధ్యం కాదనే చెప్పాలి. కొంతమంది చక్కటి రూపురేఖలు మంచి రంగుతో ఎంతో అందంగా కనిపిస్తారు. మరికొందరు చూడగానే అందవిహీనంగా కనిపిస్తారు. అందచందాలను నిర్ణయించడంలో ప్రాథమికంగా భౌతికమైన రూపురేఖలు కీలకం అనిపించినా వాస్తవంలో మాత్రం ఆ భావన సరికాదని అర్థమవుతుంది.



అందచందాలకు సంబంధించిన అభిప్రాయం ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా వుండదు. వ్యక్తుల మధ్య సన్నిహిత సంబంధాలు పెరిగినప్పుడు అభిప్రాయంలో మార్పు చోటుచేసుకునే అవకాశం వుంటుంది. ఉదాహరణకి భార్యాభర్తలిరువురు ఎంతో అందంగా వున్నా వారి భావాలు పరస్పర విరుద్ధంగా వున్నప్పుడు ఒకరిపై మరొకరికి ఏవగింపు కలుగుతుంది. భర్త ఎంత అందంగా వున్న కట్నంకోసం వేధించడం, అనుమానంతో లేనిపోని అపనిందలు వేయడం, రోజూ తాగిన మైకంలో కొట్టి హింసించే భర్తను చూస్తే ఆ భార్య తేళ్లు, జెర్రులు శరీరంపై పాకినట్టుగా ఫీలవుతుంది. అదేవిధంగా శీలరహితంగా ప్రవర్తించడం, కుటుంబంపట్ల అంకితభావం లేకుండా వ్యవహరించే భార్య ఎంత అందంగా వున్నా ఆమెతో కాపురం చేయడానికి ఏ భర్తా అంగీకరించడు. అందం అనేది స్త్రీ-పురుషుల మధ్య అనుబంధం పటిష్టం చేయడంలో ఉపయోగపడదు. కాకపోతే బంగారానికి మెరుగుదిద్దే చందంగా చక్కటి వ్యక్తిత్వం, సరళ స్వభావానికి తోడుగా అందంగా కూడా వుంటే ఆ వ్యక్తులు మరింత ఆకర్షణీయంగా వుంటారు.

ఒక వ్యక్తిని రూపురేఖలు బట్టి కాకుండా సన్నిహితంగా పరిశీలించినప్పుడే ఆ వ్యక్తిలో వుండే అసలైన అందం బహిర్గతమవుతుంది.

ఒక వ్యక్తిని రూపురేఖలు బట్టి కాకుండా సన్నిహితంగా పరిశీలించినప్పుడే ఆ వ్యక్తిలో వుండే అసలైన అందం బహిర్గతమవుతుంది. కొందరు వ్యక్తులు మొదటి చూపులోనే ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు. పరిచయం పెరిగిన తర్వాత ఆ వ్యక్తిలోని ఒక్కొక్క లోపం బహిర్గతమవుతుంటే.... ఆ వ్యక్తి పట్ల ఆకర్షణ కూడా తగ్గిపోతుంది. అదే విధంగా కొందరు చూడటానికి అందవికారంగా కనిపిస్తారు. అయితే వీరిలో చక్కటి వ్యక్తిత్వం, దయ, క్షమాగుణాలు వున్నట్లయితే క్రమంగా ఆ వ్యక్తి పట్ల ఎంతో ప్రేమ, గౌరవం కలుగుతుంది. చక్కటి వ్యక్తిత్వం కారణంగా భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ రోజురోజుకి పెరిగి ఒకరికి మరొకరు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు. అందువల్ల 'అందం' గురించి సంపూర్ణంగా నిర్వచించడం సాధ్యం కాదని చెప్పవచ్చు.



రోగర్ పెన్‌రోజ్ అనే ఆంగ్ల రచయిత 'అందం' అనేది ఒక మిస్టరీ అంటాడు. ఒకరికి అందంగా అనిపించిన వ్యక్తి మరొకరికి అందహీనంగా, అందహీనంగా వున్నవారు మరొకరికి అందంగా కనిపించడం మనకు నిత్యజీవితంలో అనుభవాలలోకి వచ్చే అంశమే! అంతే కాకుండా మనకు తెలిసిన ఇరువురు వ్యక్తులలో రూపురేఖలతో సంబంధం లేకుండా

చక్కటి వ్యక్తిత్వం కలిగి, నిజాయితీగా వ్యవహరించే వ్యక్తి అందంగా కనిపిస్తాడు. ఈ ప్రకారం 'అందం' అంటే నిజాయితీ అనే నిర్వచనం సబబే అనిపిస్తుంది.

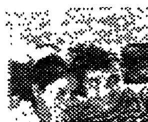
ఒక విషయం మాత్రం నిజం! అందాన్ని సులభంగా వివరించ లేము. అందం అనేది ఒక పదార్థమో, వస్తువో కాదు. అందువల్ల అందం కళలకు సంబంధించిన అంశమా? లేక శాస్త్రమా? అని నిర్ధారించాల్సిన అవసరం ఏముంది? అని ప్రశ్నించే వారు కూడా ఉన్నారు. అందువల్ల తనకు కాబోయే భర్త సినిమా హీరో చిరంజీవి లాగానో, నాగార్జున లాగానో వుండాలనుకోవడం అవివేకం అవుతుంది.

"జీవిత భాగస్వాములను ఎంపిక చేసుకునే విషయంలో లేదా స్నేహితుల గొప్పతనాన్ని గుర్తించడంలో రూపురేఖల కంటే గుణగణాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవడం మంచిది"

అయితే కొంతమంది యువతీ యువకులు సినిమాలు, నవలల ప్రభావానికి గురై ఊహా లోకాలలో విహరిస్తుంటారు. చాలామంది తెలుగింటి అమ్మాయిలు నవలలు, సినిమాల ప్రభావంతో తమకు కాబోయే, భర్త ఆరడుగుల అందగాడు, ఆజానుబాహుడు, క్రీమ్ కలర్ సూట్ వేసుకుని తనను బెంజ్ కారులో ప్రక్కన కూర్చోబెట్టుకుని... షికార్లు తిప్పగలిగేవాడు... ఇలాంటి లక్షణాలు కల వ్యక్తి అయి వుండాలని ఊహలు, కలల్లో తేలిపోతుంటారు. కాని చివరకు వారి ఊహలకు పూర్తి విరుద్ధంగా ఒక మామూలు సాదా-సీదా వ్యక్తి భర్తగా లభించినప్పుడు తమ పగటి కలలన్నీ పటాపంచలై తీవ్రమనోవేదనకు గురవుతారు. తమ ఊహలకు-వాస్తవ జీవితానికి మధ్య సర్దుకోలేక, అసంతృప్తికి లోనై భర్తతో అయిష్టంగా కాపురం చేస్తూ, చీటికి మాటికి అతడితో తగవులాడుతూ చివరకు విడాకుల వరకు, ఆత్మహత్యల వరకు దారితీసి, తమ జీవితాలను నరకప్రాయంగా మార్చుకుంటారు. పెళ్లి అయిన కొద్ది రోజులకే విడిపోయే చాలామంది జంటల జీవితాల వెనుక దాగివున్న రహస్యం ఇదే. తాను కోరుకున్న అందగాడు దొరికినా, పెళ్లయిన కొన్నాళ్లకు అందం-ఆకర్షణ తగ్గిపోయిన తర్వాత ఇరువురి మనస్తత్వాలకు పొత్తు కుదరకపోతే, ఆ ఇంట్లో రోజూ ఒక కురుక్షేత్రమే! సంసారనౌక నడిసముద్రంలో మునక్కుండా, పదికాలాలపాటు పయనించాలంటే శారీరక అందం-ఆకర్షణ కంటే మానసిక సౌందర్యం, ఉన్నత వ్యక్తిత్వం ఆ దంపతులిద్దరికీ చాలా ముఖ్యం.

శారీరక అందం, ఆకర్షణ కంటే మానసిక సౌందర్యం, ఉన్నత వ్యక్తిత్వం దంపతు

చాలా ముఖ్యం.





కలలు నిజమవుతాయా!

మనలో కలలు కననివారంటూ ఎవరూ ఉండరు. ఎవరైనా నాకు కలలసలేరావు అని అంటే ఆ వ్యక్తి వచ్చిన కలను మర్చిపోయైనా ఉండాలి లేదా, అబద్ధమైనా చెప్పుండాలే తప్ప, కలలు రాకపోవడమనేది అసంభవం! వాస్తవంకంటే కలలే బాగుంటాయి. కలలకంటే పగటికలలు ఇంకా బాగుంటాయి. పూర్వకాలంలో కలలనాధారంగా చేసుకొని జీవితాన్ని దిద్దుకునేవారు. తన ఆస్తి ఇంకొకరికి సంక్రమించినట్లు కలగంటే అతడు ఆ ఆస్తిని వాడికి దానం చేసేవాడు. పరసతి పొందు ననుభవించినట్లు కలొస్తే, అది బయటకు చెప్పి శిక్ష అనుభవించేవాడు. ఒకావిడ తన భర్త మరొక యువతితో రతి జరుపుతున్నట్లు కలగని, నాకొచ్చిన కలలోనే అంతబాగా ఆమెతో ఉన్నాడే, మరి ఆయన కొచ్చే కలలో ఇంకెన్ని రకాలుగా ఆమెతో ఉంటున్నాడోనని బాధపడింది. ఒక పిల్లవాడు కుక్క కరిచినట్లు కలగంటే మరుసటిరోజు కుక్కంటే భయంగానే ఉంటాడు. కలలు వాస్తవాలయినా, కాకపోయినా వాటి ప్రభావం మాత్రం వాస్తవ జీవితం మీద ఉంటుంది.

దుష్టులు నిజంగా చేసేదానిని, మంచివారు కలలతోనే సరిపెట్టు కుంటారు.



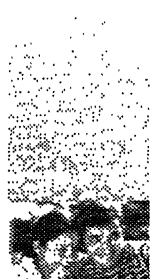
దుష్టులు నిజంగా చేసేదానిని, మంచివారు కలలతోనే సరిపెట్టుకుంటారని 'ప్లేటో' సిద్ధాంతం. మనిషికి-దేవుడికి మధ్య సేతువు కలదని మొదట్లో భావించేవారు. అవి భూతప్రేతాల భాషని మరికొందరు నమ్మేవారు. అవి భవిష్యత్తును సూచిస్తాయని మరికొందరనేవారు, కానీ ఇవేవీ నిజం కావు, 'తీరని కోర్కెలను కలలు తీరుస్తాయని ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతం! ఒక చిన్నబాబు ప్రతిరోజు రాత్రి నిద్రలో అబ్బా! ఎన్ని

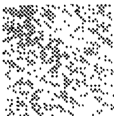
సమోసాలో అంటూ కలవరించేవాడు. ఈ మధ్య ఆ బాబుకు అజీర్ణం అని వాళ్ళ మమ్మీ సమోసాలు పెట్టడం మానేసింది. ఆ అబ్బాయికి సమోసాలంటే అమితమైన ఇష్టం! నిజంగా సమోసాలు తినలేకపోయినా, కలలో అవి తిన్నట్లు తనకోర్కె తీర్చుకునేవాడు.

మనం సాధారణంగా 8 గంటలు నిద్రపోతే అందులో నాల్గోవంతు అంటే 2 గంటలపాటు కలల్లోనే గడుపుతాము. పడుకున్న కొద్దిసేపటికే వచ్చే కల ఐదు నుంచి పదినిమిషాల వరకు ఉంటుంది. రాత్రి గడిచేకొద్దీ కల సమయం పెరుగుతుంది. తెల్లవారు ఝామున వచ్చే కల అరగంటవరకు ఉంటుంది. ఒక రాత్రి నిద్రలో మనకు మూడు నాల్గు కలలు రావచ్చు. గాఢనిద్రలో వచ్చే కలలే మరుసటి రోజు ఎక్కువ జ్ఞాపకం ఉంటాయి. మనం పడుకున్న ఒకటిన్నర గంటలకు గాఢనిద్రలోకి వెళ్తాము. అర్ధరాత్రి 12 గంటలు దాటిన తర్వాత కలలు రావడం మొదలవుతాయి. గాఢనిద్రలో కండరాల పటుత్వం కోల్పోయి, కనుగ్రుడ్లు ఎక్కువగా ఆడుతూ ఉంటాయి. కలలపై పరిశోధనలు జరిపే దానికి ఎలక్ట్రో ఎన్‌కెఫలో గ్రామ్ ఎలక్ట్రోమయోగ్రామ్ మరియు ఎలక్ట్రో ఆక్యులోగ్రామ్ అనే పరికరాలను ఉపయోగిస్తారు.

కలలు మన మనసు కల్పనలే తప్ప అవి భవిష్యత్తుకు సూచికలు మాత్రం కావు.

కలలు మన మనసు కల్పనలే తప్ప అవి భవిష్యత్తుకు సూచికలు మాత్రం కావు. కలలు నిజం కావడమనేది కాకతాళీయమే తప్ప వాస్తవం మాత్రం కాదు. నిత్యజీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలను కలలు సూచిస్తాయి. కలలు ఆ వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్వరూపాన్ని తెలియ చేస్తాయి. కలలో దేవుడు కనబడ్డాడని, దేవాలయం కట్టించమన్నాడనేది ఆ వ్యక్తి మనోభావమే తప్ప నిజం కాదు. కలలో మనకు బయటికి కనబడేదానిని 'మ్యానిఫెస్ట్ కంటెంట్' అని, అంతర్గతంగా దాగియున్న విషయాన్ని 'లేటెంట్ కంటెంట్' అని అంటారు. ఒక కల వెనుక నిజంగా దాగియున్న అంతర్గత విషయాన్ని సైకో అనాలసిస్ ద్వారా తెల్సుకోవచ్చు. బాగా చదివే ఒక విద్యార్థికి పరీక్షలముందు రోజు కలలో తనకు ఫస్ట్





ర్యాంక్ రావడం, తిరుపతికెళ్ళి గుండు గీయించుకున్నట్లు కలవచ్చేది. అతను బాగా కష్టపడి చదివి నిజంగానే ఫస్ట్ ర్యాంక్ తిరుపతికెళ్ళడం జరిగిన తర్వాత తన కొచ్చిన కల నిజమేనన్న విశ్వాసం బలపడింది. అతను ఎలాగు మంచి స్టూడెంటే తప్పకుండా రేంక్ వస్తుంది. తిరుపతి వెళ్తానన్న ధీమా అతని మనసు అంతర్గతంలో ఉండి రోజూ అదే విషయం కలలో రావడం జరిగింది. ఈ విధంగా కల రావడం, అది నిజం కావడం అతని మనసు స్వరూపాన్ని తెలియచేస్తుందే తప్ప కలలు నిజం కావడమనేది అతీంద్రియశక్తి మాత్రం కాదు.

కలలు జీవితంలో ఒక భాగమే తప్ప వీటిని గురించి ఎక్కువగా పట్టించుకుని భయపడాల్సిన పనేలేదు. ప్రతి కలను విశ్లేషించి మనసు పాడుచేసుకోవడం మంచిదికాదు. మరీ భయంకరమైన కలలకు ఎక్కువగా గురయితే మాత్రం డాక్టరు సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

కలలు జీవితంలో ఒక భాగమే తప్ప వీటిని గురించి ఎక్కువగా పట్టించుకుని భయపడాల్సిన పనేలేదు.





మీరు ఏ రకం వ్యక్తులో మీరే నిర్ణయించుకోండి

మనుషులందరూ ఒకటే! అని మనం గర్వంగా పైకి చెప్పుకున్నా, మానసికశాస్త్ర రీత్యా అది నిజంకాదు.

ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులు ఆకారంలో ఎలా ఒకేలా ఉండరో అలాగే ఏ ఇద్దరు కూడా పూర్తిగా ఒకే తరహా మనస్తత్వం కల్గి ఉండరు. నల్గురిలో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనబడటానికి శరీరాకృతి ఎంతవరకు ముఖ్యమో, నల్గురిలో కలుపుగోలుగా, సమర్థవంతంగా, ప్రశాంతంగా బ్రతకటానికి ఆ వ్యక్తి మనస్తత్వం లేదా వ్యక్తిత్వం అంతే ముఖ్యం. ముఖం చూసి అతనెలాంటివాడో చెప్పొచ్చు. 'ఫేస్ ఈజ్ ది ఇండెక్స్ ఆఫ్ మైండ్' అని ఒక సూక్తి ఉంది. కానీ చాలామంది విషయంలో ఇది నిజం కాదు! మన మనసులోని ఆలోచనలకు, బయటి ప్రపంచానికి కనబడే ప్రవర్తనకు చాలా తేడా ఉంటుంది! మనసులో అనుకున్నవన్నీ మనం బయటికి ప్రదర్శిస్తే ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కోక తప్పదు!

మనసులో అనుకున్నవన్నీ మనం బయటికి ప్రదర్శిస్తే ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కోక తప్పదు!

ఒక వ్యక్తి మొదట్నించి నల్లగా ఉంటే అది అతని శరీర స్వభావమనొచ్చు. అదే వ్యక్తి పూర్తిగా తెల్లబడిపోతే అది వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. మొదట్నుంచీ శాంతంగా ఉండడం ఒక వ్యక్తి స్వభావమైతే, మధ్యలో అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన కోపిష్టిగా మారితే అది వ్యాధి

ల

వ్యాధి లక్షణాలు. తల్లి గర్భంలోంచి బయటపడినప్పుడు పాపలందరూ ఒకలాగే వుంటారు. కానీ పెరిగేకొద్దీ కొందరు అద్భుతమైన మంచి వ్యక్తుల్లాగా తయారయితే, మిగిలిన వారు క్రూరులుగా, దొంగలుగా, మోసగాళ్ళుగా, రాక్షసప్రవృత్తి గలవారుగా తయారవుతున్నారు. వారసత్వపు

ప్రభావం, మెదడు నిర్మాణం కొంత కారణమైతే, ఇంటి వాతావరణం, తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన, సమాజపు తీరు, మనుషులు రకరకాల వ్యక్తులుగా తయారయేందుకు దోహదపడుతున్నాయి. XYY పద్ధతిలో క్రోమోజోములున్నవారిలో నేరప్రవృత్తి ఎక్కువగా ఉంటుందని కనుగొన్నారు. కొందరిలో శరీరతత్వాన్ని బట్టి వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు వస్తాయి. బొద్దుగా, లావుగా ఉన్నవారు కొన్నాళ్ళు సంతోషంగా, మరి కొన్నాళ్ళు డల్‌గా, మూడీగా ఉంటారు. సన్నగా, పొడుగ్గా వున్నవారు నల్గురిలో సరిగ్గా కలవలేక, ఒంటరిగా, రిజర్వ్‌డ్‌గా ఉంటూ, పగటికలలు కంటూ ఉంటారు. చిన్నప్పటినుంచి తల్లిదండ్రుల ప్రేమ లభించని

తయారయ్యే అవకాశం ఉంది.

నూటికి నూరుపాళ్ళు ఆదర్శమైన వ్యక్తిత్వం కల మనిషి ఉండట మనేది బహుశా అసంభవం కావచ్చు!

నూటికి నూరుపాళ్ళు ఆదర్శమైన వ్యక్తిత్వం కల మనిషి ఉండట మనేది బహుశా అసంభవం కావచ్చు!

ప్రతి మనిషికి ఏవో కొన్ని బలహీనతలు, కాంప్లెక్స్‌లు ఉండవచ్చు. కానీ మొత్తంమీద అతను నల్గురిలో ఎలా నెగ్గుకొస్తున్నాడన్నదే ముఖ్యం! మనకు కొన్ని నచ్చినా, నచ్చకపోయినా, పరిస్థితులకు, అవతలి వ్యక్తుల ప్రవర్తనకు తగ్గట్టుగా కొద్దో గొప్పో మన ధోరణిని, పద్ధతులను మార్చుకోగలిగే ఓర్పు నేర్పు ఉన్నప్పుడే ఆ వ్యక్తికి సమతుల్యమైన వ్యక్తిత్వముందని చెప్పవచ్చు. ఆ సర్దుబాటు ధోరణి, సహించే మనస్తత్వం లేకుండా కేవలం తమదే కరెక్టు, తమ పద్ధతే అందరూ పాటించాలి అనే స్వార్థచింతన ఎక్కువగా కలవారిని 'వింత వ్యక్తిత్వాలు' కలవారిగా చెప్పొచ్చు. వీరు కొన్ని విషయాల్లో తప్ప మిగతా విషయాల్లో సాధారణంగానే ఉంటారు. ఈ వింత మనస్తత్వాలు శ్రుతిమించి రాగాన పడితే, అవి మానసిక రుగ్మతలుగా మారిపోతాయి. ఇలాంటి వింత వ్యక్తిత్వాలు కలవారు తాము బాధపడటమే కాకుండా, ఎదుటివారికి కూడా ఇబ్బంది కల్గిస్తారు. కోపతాపాలను వారే మాత్రం కంట్రోల్ చేసుకోలేరు. ప్రేమ, ఆప్యాయతలంటే ఏమిటో వారికి తెలియదు. తమను తాము ప్రేమిస్తారే తప్ప, ఇతరులకు తమ ప్రేమను పంచి ఇవ్వలేరు.

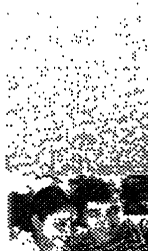


పనిలో ఇతరులతో సర్దుకుపోలేక అందరినీ నిందిస్తూ వుంటారు. స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వీరి వింత ప్రవర్తన మింగుడు పడక వారిచేత 'ఎక్సెంట్రిక్' అని ముద్ర వేయించుకుంటారు. మానిసిక వైద్యశాస్త్రం ప్రకారం సమాజంలో బాగా గుర్తించబడ్డ కొన్ని రకాల వింత వ్యక్తిత్వాలను గురించి తెల్సుకుందాం.

అనుమానపు మనుషులు

వీరి నరనరాల్లో అనుమానం జీర్ణించుకుని వుంటుంది. ఎదుటి వారు చేసిన ప్రతి పనిని తమకు వ్యతిరేకంగా కావాలనే చేశారనే దురుద్దేశంతో ఉంటారు. ఎవరు నవ్వినా, మాట్లాడినా తమ గురించే అనుకుంటారు. భార్యను అనుమానించడం, ఎదుటివారు తమకు కీడు చేస్తారనే అనుమానంతో, వీరే ముందు వారిని చంపడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. వీరిలో అసూయ, ఈర్ష్య ఎక్కువగా ఉండి, ఎవరితోనూ మంచిగా ఉండలేరు. కొందరు బాబాలు, సాధువులు కూడా ఈ కోవలోకే వస్తారు. తాము దైవాంశ సంభూతులమని, తామే భగవంతుని అవతారమని ప్రచారం చేసుకుంటూ, అమాయకులైన ఎందరో ప్రజల్ని మభ్యపెట్టి తమ శిష్యులుగా కూడా చేసుకుంటారు. కాని వీరి పిచ్చి ముదిరి తాము పోవడమే కాకుండా, తమతోపాటు ఎందరో అమాయకులను కూడా బలితీసుకుంటున్నారు. బ్రిటిష్ గయానాలోని 'జిమ్స్ జోన్స్' అనే సాధువు భగవంతునిలో లీనమైపోతామని నమ్మించి, వైన్‌లో సైనెడ్ కలిపి, 900 మంది శిష్యులచేత త్రాగించి ఒక్క నిముషంలో అందరి ప్రాణాలు తీశాడు. ఆ మధ్య అమెరికాలో 'అపర క్రీస్తు' అని ప్రజలను నమ్మించిన డేవిడ్ కోరిష్ తనతోబాటు 85 మంది భక్తులతో సహా అగ్నికీలల్లో మాడిపోయి ఆత్మాహుతి చేసుకున్నారు. ఇలాంటి అనుమానపు మనుషులవల్ల తమకు, తమ కుటుంబానికే కాకుండా, సమాజానికి కూడా చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.

అనుమానపు మనుషుల వల్ల తమకు, తమ కుటుంబానికే కాకుండా, సమాజానికి కూడా చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.

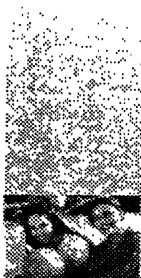


వీరు ప్రతిదీ కరెక్టుగా పర్‌ఫెక్టుగా ఉండాలంటారు. తాము ఖచ్చితంగా ఉండటమే కాకుండా అందరూ తమలాగే నిక్కచ్చిగా

ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా జరగనప్పుడు టెన్షన్‌కు లోనవుతారు. వీరు అందరినీ విమర్శిస్తుంటారు. కాని ఎవరైనా తమను విమర్శిస్తే సహించరు! అతిశుచి, శుభ్రం, టైమంటే టైము, పద్ధతంటే పద్ధతిగా తమ తప్పులెరగనట్లుగా, ఎల్లప్పుడూ ఒకరిని తప్పు పట్టడమే అనవాయితీగా ఉంటారు. వీరు ఎవ్వరితో సర్దుకుపోలేక గొడవలు పడ్తుంటారు.

హిస్టీరికల్ మనస్తత్వాలు

మొండితనం, పట్టుదల, హఠం, చీటికి మాటికి అలగటం, పౌరుషం, కోపం, పంతాలు-పట్టింపులు, ఈర్ష్య, అసూయ, స్వార్థచింతన, అన్ని విషయాల్లో తనమాటే నెగ్గాలి అనే రాజీలేని ధోరణి వీరికి అలంకారాలు. చిన్న వయసునుండి అతి గారాబంగా పెంచబడిన పిల్లలు కొందరు ఇలా తయారయే అవకాశం వుంది. అందరి సానుభూతి పొందాలనే తపన, గోరంతను కొండంతలుగా చేసే గుణం, నల్గురిలో 'సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్' గా వుండి అందరి గుర్తింపు పొందాలన్న తపనతో వుంటారు. ఎమోషనల్‌గా వుండి ఎక్కువగా నవ్వుతారు. ఇట్టే ఏడుస్తారు. స్త్రీలలో ఈ మనస్తత్వం ఎక్కువ. ఇలాంటి వారి ప్రవర్తన తల్లిదండ్రులకు ఇబ్బందిగా ఉన్నా, కడుపుతీపితో పెళ్ళి వరకు ఎలాగో నెట్టుకొస్తారు. అత్తగారింటికి వెళ్లిన తర్వాత, అత్తమామలతో, భర్తతో సర్దుకుపోలేక కొన్నాళ్ళకే లేనిపోని సమస్యలు సృష్టించుకొని, చివరకు విడాకులదాకానో, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాల వరకో వీరు దారి తీస్తారు.



యాంటి సోషియల్ పర్సనాలిటీస్

వీరిలో చిన్న వయసునుంచే అబద్ధాలు ఆడటం, దొంగతనాలు చేయడం, ఇంట్లోంచి పారిపోవడం, స్కూలు ఎగ్గొట్టి రౌడీ మూకలతో తిరగడం లాంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. వీరికి మంచి - చెడు, నీతి - నియమం ఉండవు. శిక్షించినా మారరు. వీరు పెద్దయిన తర్వాత రౌడీలు, గూండాలు, దొంగలు, హంతకులు, స్మగ్లర్లు, మోసగాళ్ళు, అవినీతిపరులు, తీవ్రవాదులుగా తయారవుతారు. వీరి సంభాషణ మాత్రం

ఆకట్టుకునే విధంగా ఉంటుంది. వీరిలో కొందరు సమాజంలో పెద్దవారుగా రాజకీయ నాయకులుగా చివరకు రాష్ట్రాన్ని, దేశాన్ని పరిపాలించే నేతలుగా మారినా ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు!

కొన్నాళ్ళు సంతోషంగా, మరి కొన్నాళ్ళు డల్‌గా ఏదో కోల్పోయినట్లుగా తరచుగా మూడ్స్ మారుతుంటాయి.

వీరు డల్‌గా, రిజర్వ్‌డ్‌గా ఉంటారు. ఎప్పుడూ ఒంటరిగా గడుపుతూ పగటి కలలు కంటారు. వీరు చాలా సెన్సిటివ్. సిగ్గు, బిడియం ఎక్కువ. వీరిలో ఫీలింగ్స్, అనుభూతులు, స్పందనలు కూడా తక్కువే! ఎప్పుడూ ఒకరి జోలికెళ్లకుండా 'బుద్ధిమంతుడు' అని పేరు కూడా తెచ్చుకుంటారు. బుద్ధిమంతుడనిపించుకుంటే ఫర్వాలేదు కాని, మరీ బుద్ధావతారమైతేనే ఆ వ్యక్తికీ, ఇతరులకు కూడా ఇబ్బంది!

బుద్ధిమంతుడనిపించుకుంటే ఫర్వాలేదు కాని, మరీ బుద్ధావతారమైతేనే ఆ వ్యక్తికీ, ఇతరులకు ఇబ్బంది!

డిపెండెంట్ పర్సనాలిటి

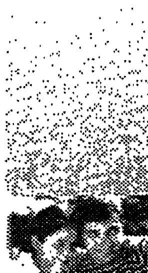
వీరికి ఆత్మవిశ్వాసం తక్కువ. ఎక్కువగా ఇతరులపై ఆధారపడతారు. ఎంత సంపాదించినా, ఎంత మంచి స్థానంలో వున్నా మానసికంగా మరొకరిపై ఆధారపడతారు. ఎప్పుడూ తమదంటూ ఒక స్వతంత్రమైన వ్యక్తిత్వాన్ని వ్యక్తపరచరు.

శాడిస్టిక్ పర్సనాలిటి

వీరు తమ మాటల ద్వారా, చేతల ద్వారా ఇతరులను హింసించి ఆనందం పొందుతారు. కొందరు లైంగికమైన హింసా ప్రవృత్తి కూడా కలిగి వుంటారు.

మెసోకిస్టిక్ పర్సనాలిటి

ఓడిపోవడమే వీరికి ఆనందం కల్గిస్తుంది. ఓడిపోతూ నల్గురి సానుభూతి పొందడమే వీరు కోరుకుంటారు.



పాసివ్ ఎగ్రెసివ్ నాలిటి

వీరు మనసులోది బయటకు చెప్పరు. ఎదుటివారిపై కోపం వున్నా దానిని వెళ్ళగక్కలేరు. చెప్పినపని కావాలని నెమ్మదిగా చేసి నాన్చడంలాంటి పద్ధతుల ద్వారా మెత్తగా వుంటూ ఎదుటి వ్యక్తి మీద కోపం తీర్చుకుంటారు.

బార్డర్ లైన పర్సనాలిటి

నిజంగా పిచ్చిపట్టిందా! అన్నట్లు ప్రవర్తించినా వీరికి అలాంటిదేమి ఉండదు భావోద్రేకాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి. స్నేహం చేస్తే ప్రాణమిస్తారు. లేదా ప్రాణం తీసే విధంగా ద్వేషిస్తారు. ఒక్కోసారి తమని తాము హింసించుకుంటారు. నల్గురిలో కలవాలని ఉన్నా కలవలేరు. ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కాని నిజంగా చావడానికి కాదు. ఎదుటివారికి స్పందింపచేయడానికలా చేస్తుంటారు. తట్టుకునే శక్తి వీరిలో చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

అసాధారణ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు మన పురోభివృద్ధికి అంత మంచివి కావు. అవి మన వ్యక్తిత్వానికి 'బ్లయిండ్ స్పాట్స్' లాంటివి.

మనలో ఉండే ఈ అసాధారణ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు మన పురోభివృద్ధికి అంత మంచివి కావు. అవి మన వ్యక్తిత్వానికి 'బ్లయిండ్ స్పాట్స్' లాంటివి. మన గురించి మనం ఏమనుకుంటున్నామన్నది ముఖ్యం కాదు. మన గురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారన్నది ముఖ్యం! అద్దంలో రోజూ ముఖం చూసుకునే విధంగానే మన మనసు తీరును కూడా అలాగే పరిశీలించేందుకు మన స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులను మనసు అద్దాలుగా మనం ఉపయోగించుకోవాలి. అప్పుడే మన వ్యక్తిత్వం వికసిస్తుంది. సాంకేతికంగా ఈ రోజు మనం ఎంతో ఎదిగినా మన దగ్గరవాళ్ళ గురించి, చివరకు మన గురించి మనమే పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేని స్థితిలో వున్నామంటే మరొక్కసారి అందరూ ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాల్సిందే!



OOO



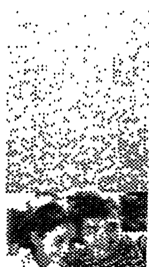
యుక్త వయస్సులో వచ్చే మానసిక సమస్యలు

యుక్త వయస్సు వారు ఇటు చిన్న పిల్లలూ కాదు, అటు పెద్దవారూ కాదు. ఈ వయసులోనే శారీరిక, మానసిక, సామాజిక పరంగా ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో యుక్త వయసుకి చాలా ప్రాధాన్యత వుంది. శరీర నిర్మాణంలో ఎన్నో మార్పులు జరిగి కండరాలు, ఎముకలు పెరుగుతాయి. సెక్సువల్ అభివృద్ధి కూడా ప్రారంభమవుతుంది. మానసిక పరిపక్వత రావడంతో రకరకాల విజ్ఞానం సంపాదించుకుని తన వ్యక్తిత్వఛాయలను స్థిరపరచు కోవడం జరుగుతుంది. ముందు ముందు తను పెద్దమనిషిగా వ్యవహరించడానికి, సామాజికంగా ఎదగడానికి పునాది ఏర్పడుతుంది.

> మానసిక పరిపక్వత రావడంతో రకరకాల విజ్ఞానం సంపాదించుకుని తన ఛాయలను స్థిరపరచు కోవడం జరుగుతుంది.

సాధారణంగా యుక్తవయసులో 12 సంవత్సరాలకు సెక్సువల్ అభివృద్ధి మొదలవుతుంది. ఇక్కడ నుంచే వీరికి అసలు సమస్యలు మొదలవుతాయి. తమలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి కరమైన మార్పుల పట్ల సరైన అవగాహన, తెలుసుకునే జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల అనేక ఇబ్బందులకు అపోహలకు గురవుతుంటారు.

పూర్వకాలంలో అయితే సెక్సువల్ డెవలప్‌మెంట్ కొంచెం ఆలస్యంగా మొదలయ్యేది. ఆడపిల్లలకు 12, 14 ఏళ్ళ వయస్సులోను, మగ పిల్లలకు 14 ఏళ్ళకు మొదలయ్యేది. ఇటీవల కాలంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పిల్లల్లో సెక్సువల్ డెవలప్‌మెంట్ 11 ఏళ్ళకే మొదలవుతున్నట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.



ఈ అభివృద్ధి అనేది హైపోథిలామస్, పిట్యూటరీ, ఎడ్రినల్, గొనేడిల్ వినాళ గ్రంధుల్లో జరిగే హార్మోన్ల ఉత్పత్తి ద్వారా కనిపిస్తుంది. దీనివల్ల

జననేంద్రియాలలో పరిపూర్ణతరావడం, వక్షోజాల లభివృద్ధి, అబ్బాయి లకు మీసాలు రావడం, గొంతు బొంగురుగా మగ గొంతులోకి మారడం జరుగుతుంది.

ప్యూబర్టీ దశ అంటే వ్యవహారికంగా పెద్దమనిషి అవ్వడంలాంటిది. ఆడపిల్లలయితే 11 నుంచి 13 ఏళ్ళ వయస్సులో ఎప్పుడైనా అవ్వవచ్చు. మగ పిల్లల్లో సరాసరిన 13 ఏళ్ళకి ఇది కనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా పెద్ద మనిషి అవ్వడం త్వరగా జరిగితే సాటి స్నేహితులతో కలవడానికి ఇబ్బంది కలగడం, ఆలస్యం అయితే ఆత్మన్యూనతగా ఫీలవ్వడం జరుగు తుంది.

బాల్యంలోనే రెండు మూడేళ్ళ వయసులోనే ప్రతి ఒక్కరికి లైంగిక భావాలు కలుగుతాయి.

యుక్తవయస్కులు కొందరిలో హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల పెరుగుదల అధికంగా జరుగుతుంది. అది ఎలా ఉంటుందంటే ఆడపిల్లలకి వక్షోజాల పరిమాణం పెరగడం, మగపిల్లల్లో విపరీతమైన సెక్సు లక్షణాలు ఏర్పడడం, కొందరికి ముఖం మీద మొటిమలు రావడం, స్థూలకాయం రావడం కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలన్నీ వారిపై మానసికంగా ప్రభావం చూపి ఆందోళనకు గురిచేస్తాయి. ఈ లక్షణాల గురించి 'సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ బాల్యంలోనే రెండు మూడేళ్ళ వయసులోనే ప్రతి ఒక్కరికి లైంగిక భావాలు కలుగుతాయి. ఆ తరువాత అవి అంతర్గతంగా అణిగి ఉండి యుక్తవయస్సు రాగానే విజృంభిస్తాయి' అని అంటాడు.

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ సర్వే ప్రకారం మగవారికి 17,18 ఏళ్ళ వయస్సులో అత్యధికంగా సెక్స్ వాంఛ రేగుతుంది. దానిని తీర్చుకోవ డానికి హస్తప్రయోగం చేపడతారు. నూటికి 95 శాతం అబ్బాయిలు ఈ విధంగా చేస్తారు. ఆడపిల్లల్లో నూటికి 60 నుంచి 70 శాతం మందికి హస్త ప్రయోగం అలవాటు ఉంటుంది.



కాని యుక్త వయస్సులో సెక్స్ కోరిక ఆడపిల్లల్లో ఎక్కువగా కనిపించదు. ఒకవేళ ఉన్నా వారు దానిని ప్రేమతో మిళితం చేస్తారు. అయితే ఈ వయస్సులో మగపిల్లల్లో ప్రేమకంటే కామం దృష్టి ఎక్కువగా ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం.

ఫ్రాయిడ్ ప్రకారం యుక్తవయస్కులు తమ సెక్స్ కోరికను వ్యక్త పరచడానికి వివిధ పద్ధతులు ఎన్నుకుంటారు. కొందరు ఏవో ఊహల్లో విహరిస్తే, మరికొందరు ఏదో రాతల ద్వారానో, గీతల ద్వారానో తమ కోరికను మరల్చుకుంటారు. కొందరు ఋషిత్వం అలవరుచుకుని మాకు అలాంటి కోరికలు ఉండవు అంటూ సెక్స్ కోరికలకు దూరంగా ఉంటారు. తమలో నుంచి ఉబికి వస్తున్న ఉద్రేకాన్ని కప్పిపుచ్చుకోవడానికి అలా చేస్తుంటారు. కొందరు వారి భావాలను వేరే మార్గాలలోకి మరల్చి హీరోయిన్ లేదా హీరోవర్షిప్ పెంపొందించుకుంటారు.

హస్తప్రయోగం చేస్తున్న వారు, సెక్స్ కోరికలు ఎక్కువగా కలుగుతున్నవారు ప్రతిదాన్ని సులభంగా తీసుకుని లిబరల్‌గా ఉండే కుటుంబంలోని వారైతే తాము చేస్తున్న పనికి ఏమీ బాధపడరు. అదే సంప్రదాయ కుటుంబానికి చెందినవారైతే ఏదో తప్పు చేస్తున్నట్లుగా అపరాధ భావంతో కుమిలిపోతుంటారు. అది ఆరోగ్యానికి భంగమని అపోహతో కృంగిపోవడానికి అవకాశం ఉంది.

పూర్వకాలంతో పోలిస్తే యువత ఇప్పుడు సెక్స్ విషయంలో విశృంఖలంగా తయారయ్యారు.

యుక్త వయస్సులో కొందరికి తాత్కాలికంగా హోమో సెక్సువల్ ఫీలింగ్ కలిగి మగ పిల్లలు సాటి మగ పిల్లలతోను, ఆడవారు తోటి ఆడవారితోను ప్రేరణ పొందుతుంటారు. ఈ అలవాటు కొనసాగుతుంటే కొందరు క్షోభకు గురవుతారు. కొందరు మాత్రం ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఇలా క్షోభకు గురయ్యే వారికి కౌన్సిలింగ్ అవసరం ఉంటుంది. హోమోసెక్సువల్ ఫీలింగ్‌తో బాధపడేవారు మగవారిలో ఒకటి నుంచి నాలుగు శాతం, ఆడవారిలో ఒకటి నుంచి రెండు శాతం ఉన్నట్లు సర్వేలు తెలియజేస్తున్నాయి.

పూర్వకాలంతో పోలిస్తే యువత ఇప్పుడు సెక్స్ విషయంలో విశృంఖలంగా తయారయ్యారనే చెప్పాలి. పాశ్చాత్య దేశాలలో 16 సంవత్సరాలకే చాలామంది యువతీ యువకులు సంభోగంలో పాల్గొంటు న్నట్టు గమనించారు. అమెరికాలో 19 ఏళ్ళ వారిని సర్వే చేస్తే అప్పటికి తమకు సెక్స్ అనుభవం ఉందని 80 శాతం మంది మగపిల్లలు చెబితే, 70 శాతం ఆడవారు కూడా అంగీకరించారు.



మన భారతీయ సమాజంలో ఇంత విచ్చలవిడిగా లేకపోయినా ఇటీవల ప్రసార సాధనాల ప్రభావం వల్ల ఈ విధమైన ధోరణులు పెరుగుతున్నాయనే భయం ఉంది.

అమెరికాలో ప్రతిఏటా పది లక్షల మంది టీనేజ్ అమ్మాయిలు గర్భం ధరిస్తుంటే వారిలో ఆరు లక్షల మంది పిల్లల్ని కంటున్నారు. మిగతా నాలుగు లక్షల మంది అబార్షన్ చేయించుకుంటున్నారు. అబ్బాయిలు ఎక్కువ మందితో సెక్స్ అనుభవం పొందుతుంటే, అమ్మాయిలు మాత్రం లిమిటెడ్‌గా పాల్గొంటున్నట్లు సర్వేలు వెల్లడి చేస్తున్నాయి. సిగ్గుపడి కొందరు, ఎంజాయ్‌మెంట్ ఉండదని మరికొందరు గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించక గర్భం ధరిస్తున్నారు. ఈ విధంగా పెళ్ళి కాకుండా గర్భం దాల్చిన అమ్మాయిలలో చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే కారణభూతుడైన ఆ వ్యక్తిని పెళ్ళాడుతున్నారు.

పెళ్ళి కాకుండా గర్భం దాల్చిన అమ్మాయిలలో చాలా తక్కువమంది మాత్రమే

ఆ వ్యక్తిని పెళ్ళాడగలుగు

రజస్వల కావడం అన్ని సమాజాలలోను సమస్యే. అంతవరకు ఆడా మగాతో కలసిమెలసి ఆడుకునే పిల్లని పెద్దదయిందనే పేరుతో ఇంట్లోనే బంధించి వేస్తారు. ఇటువంటి కండిషన్లు వారికి నష్టం కలిగిస్తాయి. చాలామంది టీనేజ్ అమ్మాయిలకి రజస్వల అవ్వడం గురించి సరైన సమాచారం లభించక ఇబ్బందిపడతారు. స్నేహితుల ద్వారా, పత్రికల ద్వారా కొంతవరకూ తెలుసుకుంటారు.

జాన్ పియాజి అనే పరిశోధకుడు చెప్పేదాని ప్రకారం తెలివి తేటలు, జ్ఞానం పూర్తి పరిపక్వతకు వచ్చేది యుక్త వయస్సులోనే. సృజనాత్మక శక్తి పెరుగుతుంది. తమ భావాలను, అభిరుచులను రాయడం ద్వారా, ఆటల ద్వారా బహిర్గత పరుస్తారు. సిద్ధాంతాలు ఏర్పరచుకోవడం, డైరీలు రాయడం చేస్తారు. ఈ సమయంలో వీరి సృజనాత్మకతకు సరైన మార్గం చూపితే గొప్పవారుగా తయారవుతారు.

ఎరిక్ ఎరిక్‌సన్ చెప్పేదాని ప్రకారం యుక్తవయస్సులో సంఘర్షణ మొదలవుతుంది. నేను ఎవరిని, ముందు ముందు ఏమవుతాను? అనే సందిగ్ధతకు లోనవుతారు. ప్రతి విషయాన్ని ప్రశ్నించడం మొదలవుతుంది. ఒకవైపు పెద్దవారు చెప్పే పద్ధతులు, మరో వైపు స్నేహితులు

పాటించే పద్ధతుల మధ్య నలిగిపోతూ ఏవి ఆచరించాలనేది తేల్చుకోలేక పోతారు. ఉదాహరణకు తల్లిదండ్రులు జుట్టు పొట్టిగా కత్తిరించుకోమని చెబుతారు. స్నేహితులేమో పొడుగాటి జుట్టు పెంచాలని అంటారు. సిగరెట్ కాల్చడం ఇంట్లో తప్పు. స్నేహితులేమో దానిని మగతనానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. తండ్రి సిగరెట్ కాల్చుతూ తనకి తప్పని చెప్పడం, టి.వి చూడవద్దని వారు చూడడం, సెక్స్ పుస్తకాలు చదవకూడదని పెద్దలు చదవడం చేస్తుంటే ఈ ద్వంద్వ ప్రవృత్తిని వారు భరించలేరు. ఇలా సంఘర్షణల మధ్య నలిగి పోతారు.

కొందరు పెద్దలు తమ అభిరుచుల్ని పిల్లలపై రుద్దడానికి చూస్తారు. డాక్టర్ తన కొడుకుని డాక్టర్ చేయాలనుకోవడం, పిల్లలకు ఇష్టంలేని కోర్సులలో వారిని బలవంతంగా చేర్పిస్తే అది తట్టుకోలేక వారు వక్రమార్గంలోకి వెళ్ళే అవకాశం ఉంది. మరికొందరు పెద్దలు వారికి తీరని కోరికలు పిల్లల ద్వారా తీర్చుకోవడానికి మూర్ఖంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఉదాహరణకు చిన్నప్పుడు తను బాగా చదవలేదని పిల్లవాడిని వాడి శక్తికి మించి చదివించాలనుకోవడం. అందంగా లేని స్త్రీ తన కుమార్తెనను సినీ నటిని చేయాలని ప్రయత్నించడం వంటివి పిల్లల్ని తీవ్ర వత్తిడికి లోను చేస్తాయి.

కొందరు పెద్దలు వారికి తీరని ... పిల్లల ద్వారా ... ఌగా ప్రవర్తిస్తారు.

అలాగే భార్యా విధేయుడైన భర్త తన కోపాన్ని పిల్లలపై చూపుతాడు. కొందరు టీనేజ్ పిల్లలు దుందుడుకుతనంతో ఎక్కువగా రిస్క్ తీసుకుంటారు. ఎడ్వెంచర్స్ చేస్తుంటారు. వేగంగా డ్రైవ్ చేయడం, వ్యభిచరించడం, సరదాగా మద్యపానం, సిగరెట్ కాల్చడం చేస్తూ తమను మించినవారు లేరన్నట్లు అనుకుంటారు. ఈ మధ్య పాశ్చాత్య దేశాల్లో మగపిల్లల్ని వ్యభిచారులుగా తయారుచేసి కొందరి ఆడవారి అవసరాలు తీర్చడానికి ఉపయోగిస్తున్నారు. హోమోసెక్సువల్‌గా ఉన్న మగవారికి వీరు భాగస్వామిగా ఉంటున్నారు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి మరింతగా పెరుగుతున్న ఈ దశలో ఇది ఎంత ప్రమాదకరమో ప్రతి ఒక్కరూ ఆలోచించాలి. టీనేజ్‌లో కనీసం 20 శాతం మంది ఏదో ఒక మానసిక రుగ్మతతో బాధపడేవారే!



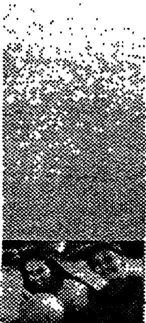


యువతలో కనబడే ఒక ముఖ్యమైన మానసిక రుగ్మత 'యాంగ్జైటీ న్యూరోసిస్'. ప్రతిదానికి భయపడటం, అనవసరంగా ఏదో జరుగు తుందని ఊహించుకుని భయపడటం, గుండెదడ, వణుకు, చెమటలు అధికంగా పట్టడం, దేనిపైన ఏకాగ్రత లేక పోవడం, తద్వారా చదువులో వెనుకబడటం, ఇవన్నీ యాంగ్జైటీ లక్షణాలు.

ఈ ఆందోళన వల్ల పరీక్షల ముందర భయానికి లోనై పరీక్ష పాడుచేయడం, లేదా ఆబ్‌సెంట్ కావడం కూడా జరగవచ్చు. అలాగే అన్నీ తెల్సి కూడా ఇంటర్వ్యూ సరిగా చేయలేక వచ్చిన అవకాశాన్ని మిస్ కావడం కూడా జరుగుతుంది. మరికొందరు యువతలో 'సోషియల్ ఫోబియా' ఉంటుంది. అంటే వీరు నల్గురిలో ఫ్రీగా కలవలేరు. మాట్లాడలేరు, సిగ్గు, బిడియం, మొహమాటం ఎక్కువ. పెద్దవారితో, పై అధికారులతో, కొత్తవారితో మాట్లాడాలంటే విపరీతంగా వణికిపోతారు.

ఆందోళన వల్ల పరీక్షల ముందర భయానికి లోనై పరీక్ష పాడుచేయడం, లేదా ఆబ్‌సెంట్ కావడం జరగవచ్చు.

చేసిందే పదిమార్లు చేయడం, అనవసరపు ఆలోచనలు వద్దను కున్నా పదే పదే రావడాన్ని 'అబ్‌సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్' (O.C.D.) అంటారు. చేతులు మాటిమాటికి కడగడం, స్నానం ఎక్కువ సేపు చేయడం, బోల్ట్ సరిగా పెట్టామా లేదా అని పలుమార్లు వెరిఫై చేయడం, పుస్తకంలో ఒక పేజీ చదివిన తర్వాత, సరిగా తృప్తిగా చదవలేదన్న భావనతో మళ్లీ వెనక్కు వెళ్ళి అదే పేజీ ఒకటికి నాల్గు సార్లు చదవడం, దేవుడి ఫోటో చూస్తూనే దండాలు పెట్టుకోవడం, గుమ్మం వెనక్కి ముందుకు చాలాసార్లు దాటడం, ఇలాంటి వన్నీ ఒ.సి.డి. జబ్బు యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు. అలాగే మరికొందరికి అర్థం పర్థంలేని భయాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటినే 'ఫోబియా' అంటారు. బల్లి భయం, బొద్దింక భయం, చీకటి భయం, శవాన్ని చూస్తే భయం, రక్తమంటే భయం, బస్సులో, ట్రెన్‌లో ప్రయాణం చేయాలంటే భయం, ఇలా మామూలు వ్యక్తులు భయపడని వాటికి వీరు అతిగా భయపడు తుంటారు.



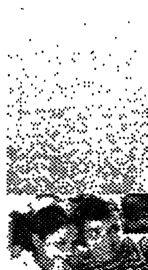
వీటికి తోడు యువతుల్లో ఒక ప్రత్యేక సమస్య బహిష్టు ముందర బయట పడుతుంది. బహిష్టులకు 5–6 రోజులు ముందర, చిరాకు, కోపం, అసహనం, అందరితో వాదించడం, పోట్లాడటం, ప్రతీది సీరియస్‌గా తీసుకోవడం, తీవ్రమైన మనోవేదనకు గురయి ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యకు కూడా ప్రయత్నం చేయడం, భర్తతో పోట్లాడి వెళ్ళిపోవడం ఇవన్నీ కూడా బహిష్టు ముందర జరిగే అవకాశముంది. దీనిని 'ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డిసార్డర్' అంటారు. ఆ సమయంలో జరిగే హార్మోన్ల చర్యల వల్ల స్త్రీలలో ఈ సమస్య బయటపడుతుంది.

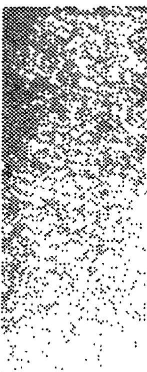
ముందు చెప్పినట్లుగా యువకుల్లో 90 శాతంపైగా హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంటుంది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే తమలోని సెక్స్ కోర్కెలను అణచుకోలేక బయటి తిరుగుళ్ళు తిరిగి సుఖవ్యాధుల బారిన పడేకంటే, ఈ విధంగా హస్తప్రయోగం ద్వారా తమ సెక్స్ ఉద్రేకాన్ని చల్లార్చుకోవడం ఒక ఆరోగ్యకరమైన సెక్సువల్ ఔట్‌లెట్‌గా చెప్పవచ్చు. కానీ చాలామంది యువకులు తమకు హస్తప్రయోగం వల్ల బాగా వీర్యనష్టం జరిగిందని, నరాల వీక్‌నెస్ వచ్చేసిందని, తాము దేనికీ పనికిరామని మానసికంగా క్రుంగిపోతారు. టీనేజ్‌లో ఉండే మరో ముఖ్య సమస్య-ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్. అర్హత ఉన్నా తమచేత కాదనుకుని వెనుకే ఉండిపోతారు వీరు. మరికొందరు తమలో ఉన్న ఇన్‌ఫీర్టియారిటీని పోగొట్టుకోవడానికి ఈవ్‌టీజింగ్‌కు పాల్పడడం కూడా చేస్తారు.

ఇన్‌ఫీరియారిటీ

కొందరు తమలో ఉన్న ఇన్‌ఫీర్టి యారిటీని పోగొట్టుకోవ దానికి ఈవ్‌టీజింగ్‌కు పాల్పడతారు.

ఇలాంటి చిన్నతరహా మానసిక రుగ్మతలే కాకుండా యుక్త వయసులో కొన్ని తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులు కూడా వచ్చే అవకాశ ముంది. 'స్కిజోఫ్రీనియా' అనే మానసిక వ్యాధి చాలామందిలో యుక్తవయసులోనే ఆరంభమవుతుంది. ఎవరితో కలవకపోవడం, ఒంటరిగా ఎప్పుడూ గదిలోనే ఉండటం, వ్యక్తిగత శుభ్రత లోపించడం, తమలో తామే నవ్వుకోవడం, గొణుక్కోవడం, గాలిలోంచి ఏవో మాటలు వినబడుతున్నాయని చెప్పడం, లేనిపోని అనుమానాలు, భ్రమలు, భ్రాంతులు కల్గడం, ఈ జబ్బు ముఖ్య లక్షణాలు. తొలి దశలోనే ఈ



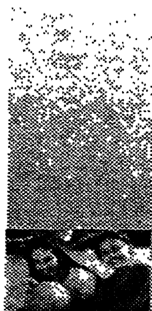


జబ్బును గుర్తించి తగిన వైద్యం చేయిస్తే ఈ జబ్బు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఆలస్యం చేస్తే అది పోనుపోను పిచ్చిగా మారే అవకాశముంది. 'మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్' అనేది యువతలో వచ్చే మరో తీవ్రమైన మానసిక జబ్బు. ఈ జబ్బులో రెండు రకాలుంటాయి. ఒకదశలో అతిహుషారుగా, అధికంగా మాట్లాడటం, అందరితో వాదించడం, అతి సంతోషం లేదా అతికోపంతో ప్రవర్తించడం, శక్తికి మించిన డాబులు, గొప్పలు చెప్పడం, అతిగా డబ్బు ఖర్చుపెట్టడం, అనవసరంగా వస్తువులు కొనడం, ఆలోచన చేయకుండా, వ్యాపారంలో పెట్టుబడులు పెట్టి నష్టపోవడం, అతిగా దానధర్మాలు చేయడం ఇవన్నీ 'మేనియా' లక్షణాలు. కొన్నాళ్ళ తర్వాత ఈ స్పీడ్ తగ్గిపోయి పూర్తిగా డల్ అయి 'డిప్రెషన్' లోకి వెళ్తారు. దిగులు, విచారం, భయం, దుఃఖం, అతి నీరసం, దేనిపైనా ఇంట్రెస్ట్ లేకపోవడం, ఆత్మహత్యా భావాలు అధికంగా ఉండి ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యకు కూడా పాల్పడటం 'డిప్రెషన్' వ్యాధి ముఖ్య లక్షణాలు. కొందరు యువతలో ఈ జబ్బు ఇలా ఒకసారి 'మేనియా'గాను మరోసారి 'డిప్రెషన్' గాను బయటపడుతుంది.

యువతకు సరైన దారి చూపించడానికి ప్రతి కాలేజీలో అనుభవజ్ఞులచే, కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయించాలి.

స్కిజోఫ్రీనియా, మేనియా, డిప్రెషన్ లాంటి తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులకు కౌన్సిలింగ్, సలహాలు పనిచేయవు. అలాంటి వారిని గుర్తించిన వెంటనే 'మానసిక వైద్యుడి'ని సంప్రదించి, తగిన మందులు వాడిస్తే ఈ జబ్బులు చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి. కొన్ని చిన్నచిన్న సమస్యలను కౌన్సిలింగ్ ద్వారా తగ్గించవచ్చు. యువతకు సరైన దారి చూపించడానికి ప్రతి కాలేజీలో అనుభవజ్ఞులచే, కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయించాలి. కౌన్సిలింగ్‌తో పాటు అవసరమైతే సైకియాట్రిస్టు పర్యవేక్షణలో వైద్యం చేయిస్తే ఆ వ్యాధి ముదరకుండా పూర్తిగా తగ్గిపోయే అవకాశముంది.

ooo

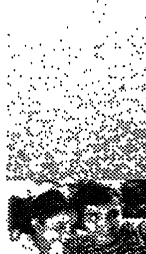


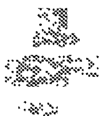


మనదేశంలో ప్రతి రెండు నిముషాలకు ఒకరు ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేస్తే, ప్రతి పదినిమిషాలకు ఒకరు ఆత్మహత్యతో మరణిస్తున్నారు. మరణానికి మొదటి పది కారణాలలో ఆత్మహత్య ఒకటి. చాలా ఫాస్ట్‌గా పెరుగుతున్న ఆత్మహత్యల సంఖ్య ఆ సమాజంలోని అశాంతికి, అలజడికి నిరాశ, నిస్పృహలకు ఒక సూచికగా తీసుకోవచ్చు. యువతలో ప్రమాదాలు, హత్యల తర్వాత మరణానికి మూడో ముఖ్య కారణం ఆత్మహత్యలే! అమెరికాలో గతంలోకంటే యువతలో ఆత్మహత్యల సంఖ్య మూడురెట్లు పెరిగింది. గతంలో లక్షకు ఐదుమంది యువతీ యువకులు ఆత్మహత్య చేసుకోగా, ఇప్పుడది 20కి పెరిగింది. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేయడంలో అమ్మాయిలది పై చేయి అయితే, చేసి చనిపోయే వారిలో అబ్బాయిలే ఎక్కువ. ఒకప్పుడు ఆత్మహత్యలనేవి ఏ మధ్యవయసు వారిలోనో, పెద్దవయసు వారిలోనో ఎక్కువగా ఉండేవి. కానీ ఇటీవల వచ్చిన ఆశ్చర్యకర పరిణామమేమిటంటే అన్ని వయసుల వారికంటే 15-30 సం॥ల వయసువారిలోనే ఆత్మహత్యలు అధికంగా జరుగుతుండడం.

మూడింట రెండువంతుల చదువు సంబంధ కారణంగా జరిగితే, ఒకవంతు మాత్రం ప్రేమ వ్యవహారాలు, ఆర్థిక, కుటుంబ ఇతర సమస్యల మూలంగా జరుగుతాయి.

ఆత్మహత్యలకు అసలు కారణాలు : టీనేజ్‌లో మూడింట రెండువంతుల ఆత్మహత్యలు చదువు సంబంధ కారణంగా జరిగితే, ఒకవంతు మాత్రం ప్రేమ వ్యవహారాలు, ఆర్థిక, కుటుంబ ఇతర సమస్యల మూలంగా జరుగుతాయి. తల్లిదండ్రులలో పెరుగుతున్న విడాకుల సంఖ్య, స్థిరత్వంలేని కుటుంబ వాతావరణం, కుటుంబంలో ఎల్లప్పుడూ అశాంతి, చిన్నప్పుడే తల్లిదండ్రులను కోల్పోవడం, ప్రేమలో విఫలంకావడం,

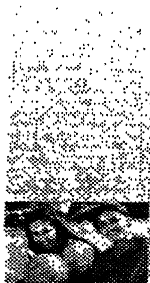




చదువు విఫలంకావడం, నిరుద్యోగం, వ్యాపారంలో నష్టంరావడం, వ్యక్తిత్వంలో లోపాలు, ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం, దూకుడు మరియు ఉద్రేక మనస్తత్వం గలవారు, ఇవన్నీ కూడా యువతలో ఆత్మహత్యలు పెరిగేందుకు దోహదం చేస్తున్నాయి. ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే యువత చాలామందిలో సిగ్గు, బిడియం ఎక్కువగాను, నల్గురితోను ఫ్రీగా కలవ లేకపోవడం ఉంటాయి. ప్రతీది చాలా పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉండాలను కోవడం, ఆత్మనింద, సున్నిత స్వభావం కూడా వీరిలో ఎక్కువ. వారి వ్యక్తిగత కారణాలు కాక కుటుంబంలోని అశాంతి, సమస్యలే కారణమవుతాయి.

చాలాసార్లు ఆత్మహత్యలకు మరొక ముఖ్యకారణం మరికొందరు టీనేజర్స్‌లో మానసిక వ్యాధులు కూడా ఎక్కువగా ఉండటమే అవకాశ ముంది. ఆత్మహత్యలతో చనిపోయేవారిలో నూటికి ముప్పైమందికి ఏదో ఒక తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులున్నట్లు గుర్తించారు. మెంటల్ డిప్రెషన్ అనే మానసిక రుగ్మత వీరిలో చాలా ఎక్కువగా తేలింది. ఒక్కోసారి వారసత్వంగా, జీన్స్ ద్వారా ఆత్మహత్యకు పాల్పడే గుణం ఒక తరంనుండి ఇంకొక తరానికి సంక్రమిస్తుందనేది ఇటీవల పరిశోధనల వల్ల బయట పడింది. ఇటీవల పాండిచ్చేరిలో జరిపిన ఒక పరిశోధనలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడేవారిలో నూటికి 64 శాతం మంది టీనేజర్స్ మానసిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లు తేలింది. కేవలం నూటికి 36 శాతం మంది మాత్రమే ఎలాంటి మానసిక రుగ్మతలు లేకుండా ఇతర కారణాలవల్ల ఆత్మహత్యలకు పాల్పడునట్లు బయటపడింది. ఇతర దేశాల్లో మాదిరిగా మనదేశంలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడే ముందర ఇతరుల సహాయం తీసుకునే వారి సంఖ్య చాలా తక్కువ. ఇతర దేశాల్లో 50 శాతం మంది ఆత్మహత్యల ముందర ఏదో ఒక సహాయ సంస్థ నుండి సహాయం తీసుకుంటే మనదేశంలో కేవలం 5 శాతం మందే అలా చేస్తున్నారు.

ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే యువత చాలామందిలో సిగ్గు, బిడియం ఎక్కువగాను, నల్గురితోను ఫ్రీగా కలవ లేకపోవడం ఉంటాయి.



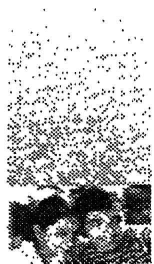
విద్యార్థులు - ఆత్మహత్యలు

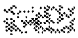
విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలకు ప్రధానమైన కారణం చదువుకు సంబంధించిన విషయాలే! ఇందుకు తల్లిదండ్రులు, స్కూలు, కాలేజి మేనేజ్‌మెంట్స్ బాధ్యత వహించాలి. తల్లిదండ్రుల విపరీతమైన ఆశలు,

కోర్కెలు, వీటికి సరితూగలేని విద్యార్థులు, కాలేజీల అతిక్లిష్టమైన నియమనిబంధనలు, స్టడీ షెడ్యూల్ ఇందుకు ముఖ్య కారణం. కాలేజీలు, ముఖ్యంగా ఇంటర్మీడియట్ దశలో, తమ సంస్థ పేరుప్రఖ్యాతుల కోసం, తమ వ్యాపారం కోసం విద్యార్థులను అధిక శ్రమకు గురిచేసి, వీరిపైన ఎనలేని వత్తిడి కల్గించడం ఒక ముఖ్య కారణం. ఇటీవల మన రాష్ట్రంలో జరిగిన రెసిడెన్షియల్ కాలేజీ విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలను పరిశీలిస్తే వారిలో ఎక్కువ శాతం గ్రామీణ, మధ్యతరగతి, వ్యవసాయ కుటుంబాల నుండి వచ్చినవారే! తెలుగు మీడియం నుండి ఇంగ్లీషు మీడియంకు మొదటి సారి ప్రవేశించిన వారు, తల్లిదండ్రులను, తమ సొంత ఊరును మొదటి సారి వదలి దూరప్రాంతాలకు వచ్చినవారు ఎక్కువగా ఉన్నారు. అమ్మాయిల్లో ముఖ్యంగా బహిష్టుకు 5-6 రోజులముందర వీరు మానసికంగా చాలా అలజడికి, చిరాకుకు లోనవుతారు. దీనినే 'ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ టెన్షన్' అంటారు. ఈ సమయంలో వీరికి కొంచెం కష్టం కలిగినా వీరు ముందూ వెనుక ఆలోచించకుండా ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే అవకాశముంది. రోజులో మిగతా సమయంకంటే తెల్లవారుఝామున, లేదా ఉదయాన్నే ఎక్కువ ఆత్మహత్యలు జరుగుతాయి. శరీరంలో ఆత్మ హత్యకు ప్రేరేపించే 'కార్టిసాల్' అనే రసాయనిక పదార్థం ఆ సమయంలో మన శరీరంలో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవటం అందుకు ముఖ్య కారణం.

మిగతా వాటికంటే విద్యార్థుల్లో యువత మీద మీడియా ప్రభావం, సినిమాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంది.

ఆత్మహత్యలు - మీడియా ప్రభావం : మిగతా వారికంటే విద్యార్థుల్లో యువత మీద మీడియా ప్రభావం, సినిమాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటీవల కుప్ప తెప్పలుగా వస్తున్న ప్రేమకథాచిత్రాలు కూడా ఇందుకు ఒక ముఖ్య కారణమని చెప్పక తప్పదు. బాలచందర్ నిర్మించిన 'ఏక్ దుజే కేలియే' (తెలుగులో మరోచరిత్ర) హిందీ సినిమా, నార్త్ ఇండియాలో విడుదలయినప్పుడు చాలామంది ప్రేమలో ఫెయిల్ అయిన యువతీ యువకులు చాలా ఎత్తైన ప్రదేశం నుండి కిందకు దూకి ఆత్మహత్య చేసుకోవడం జరిగింది. ఇటీవల హైద్రాబాద్లో కూడా ఒక ప్రేమజంట బిర్లామందిర్ పైనుండి దూకి చనిపోవడం మనందరికీ తెల్సిందే! ఇమిటేషన్, ఐడెంటిఫికేషన్,





సజెషన్ అనే ఈ మూడు మానసిక ప్రక్రియల ద్వారా చాలామంది యువత ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. ఒకర్నిచూసి ఒకరు ఇమిటేట్ చేయడం, అలాంటి సమస్యతో చనిపోయిన వారితోనే, ఐడెంటిఫై కావడం, మీడియాలో, పేపర్లో ఆత్మహత్యల వార్తలు చూసి చలించిపోయి, ఒకరకమైన 'సూసైడ్‌లో సజెషన్'కు లోనుకావడం కూడా జరుగుతుంది. సమాజంలో అతి శీఘ్రంగా జరిగే మార్పులకు తట్టుకోలేక కొందరు, ఉమ్మడి కుటుంబవ్యవస్థ క్షీణించి పోవడం, సమాజంలో నైతిక విలువలు తగ్గిపోవడం, డబ్బు సంపాదనే ధ్యేయంగా మారి, చాలామందిలో స్వార్థం పెరిగిపోవడం, మానవ సంబంధాలు కృత్రిమంగా, వ్యాపార సంబంధాలుగా మారిపోవడం, యువతలో ఆత్మహత్యలు అధికమ యేందుకు తోడ్పడుతున్నాయి. విద్యార్థుల్లో ఉండే దూకుడు ఉద్రేక స్వభావాన్ని రాజకీయ నాయకులు తమ స్వార్థానికి వాడుకోవడం కూడా చూస్తూనే ఉన్నాం. మండల్ కమీషన్ సిఫార్సులకు వ్యతిరేకంగా జరిగిన ఉద్యమంలో సమారు 200 మందికి పైగా విద్యార్థులు కాల్చుకుని ఆత్మాహుతి చేసుకున్నారు.

స్వార్థం పెరిగిపోవడం, మానవ సంబంధాలు కృత్రిమంగా, వ్యాపార సంబంధాలుగా మారిపోవడం, యువతలో

అధికమ యేందుకు

పాశ్చాత్య దేశాల్లో రివాల్వర్‌తో కాల్చుకోవడం చాలా సాధారణ మయితే, మనదేశంలో పురుగులమందు త్రాగడం, నిద్రమాత్రలు మ్రింగడం, ఉరేసుకోవడం, కిరసనాయిల్ పోసి అంటించుకోవడం చాలా కామన్. అమ్మాయిల్లో ఉరేసుకోవడం ఎక్కువగా ఉంటే, అబ్బాయిల్లో మందుతాగడం, నిద్రమాత్రలు మింగడం అధికం. ముఖ్యంగా హాస్టల్స్‌లో ఉన్న అమ్మాయిలు తమ దగ్గర ఉన్న చున్నీతో, రూంలో వేలాడుతున్న ఫ్యాన్‌కు ఉరేసుకోవడం ఇటీవల రెసిడెన్షియల్ కాలేజీల్లో సాధారణ మయింది.



గడచిన సంవత్సరకాలంలో మరీ ఒక మాసంలో ఎక్కువ మానసిక వత్తిడికి గురైనవారు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే అవకాశముంది. ఒక ఆత్మహత్య మనకు బయటపడిందంటే, దాని వెనుక బయటడనివి కనీసం 10 నుండి 20 ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలుంటాయి. ప్రయత్నం చేసిన

వారిలో కనీసం 10 శాతం భవిష్యత్తులో ఎప్పుడో ఒకసారి మళ్ళీ ఆత్మహత్యతో చనిపోయేవారే!

చాలామంది యువతలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడేముందు వారి ప్రవర్తనలో కొట్టొచ్చినట్టు కొన్ని మార్పులు కనబడతాయి. వీటిని వార్నింగ్ సిగ్నల్స్‌గా తీసుకోవచ్చు. వీరిమాటల్లో అప్పుడప్పుడు సూసైడ్ విషయాన్ని చెపుతుంటారు. ముభావంగా, దీనంగా ఏదో ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. నీట్‌గా డ్రెస్ చేసుకోవాలని మంచిగా మేకప్ చేసుకోవాలనే ధ్యాసే ఉండదు. ఒంటరిగా గడుపుతూ, విషాద సినిమా పాటలు వింటుంటారు. తిండి, నిద్ర తగ్గిపోతాయి. తమకున్న విలువైన వస్తువులను, పుస్తకాలను ఇతరులకు దానం చేస్తారు. డైరీలో తమ బాధలను విరక్తిని వ్యక్తీకరిస్తూ, చనిపోవాలనుకుంటున్నట్లు నోట్ కూడా రాస్తారు.

యువతలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడే ముందు వారి ప్రవర్తనలో కొన్ని మార్పులు కనబడతాయి.

ఆత్మహత్యలను ఆపగలమా?

తల్లిదండ్రుల పాత్ర

టీనేజ్‌లో జరిగే అన్ని ఆత్మహత్యలను ఆపలేకపోయినా, కొందరినైనా మనం ఖచ్చితంగా కాపాడగలము. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రుల దృక్పథంలో మార్పురావాలి. తమ పిల్లలు జీవితంలో పైకి రావాలంటే, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లే కానక్కరలేదు, వేరే ఇతర చదువులు, వృత్తులు చాలా ఉన్నాయని గుర్తించాలి. చదువు విషయంలో తల్లిదండ్రులు వీరి అభిరుచులను, అభిప్రాయాలను పిల్లల మీద రుద్దకుండా పిల్లల సొంత అభిప్రాయలకు కొంత ప్రాధాన్యమివ్వాలి. చీటికిమాటికి పిల్లలను ప్రతి విషయంలో విమర్శించడం మానాలి. దూరంగా కాలేజీల్లో చదువుతున్న తమ పిల్లలతో తరచుగా సంభాషించడం, వారిని వెళ్ళి చూడటం, వారానికి, నెలకు కనీసం ఒక ఉత్తరమైనా వ్రాస్తూ ఉండాలి. టెలిఫోన్లో చెప్పలేనివి, ఉత్తరాల ద్వారా వీరికి మంచిగా ప్రోత్సాహకరంగా చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా పరీక్షల ముందర పేరెంట్స్ పిల్లలకు ధైర్యం చెబుతూ, ఎంకరేజింగ్‌గా వ్రాసే ఉత్తరాలు చాలామంది విద్యార్థులకు ఒక టానిక్‌లాగా పనిచేస్తాయి. పిల్లలకు ఏదైనా సలహా, మార్పు చెప్పాల్సివస్తే పోట్లాడినట్లు, కమాండింగ్‌గా కాకుండా, స్నేహపూర్వకంగా,





అనునయంగా కన్విన్సింగ్‌గా చెప్పాలి. అనుకున్న ర్యాంక్, సీటు రాకపోయినా ఏం ఫర్వాలేదులే మేము నీ వెనకే ఉన్నాము ఇంకోసారి ప్రయత్నం చేద్దువుగానిలే అని ధైర్యం చెప్పాలి.

విద్యార్థులు ఏం చేయాలి?

విద్యార్థులు కూడా తమ కెపాసిటీని అంచనా వేసుకుని, తమ అభిరుచుల ప్రకారం సబ్జెక్ట్స్‌గాని, కోర్సుగాని ఎన్నుకోవాలి. టేలెంట్, తెలివితేటలు, హార్డ్ వర్క్ ఉంటే చదివిన ఏ సబ్జెక్ట్‌లోనైనా, మంచిగా నెగ్గుకురావాలనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి. తమ మనసుకు కష్టం కలిగితే, వెంటనే తల్లిదండ్రులతో గాని, స్నేహితులతో గానీ షేర్ చేసుకోవాలి. చదువు ముఖ్యమైనా, రోజులో కొంతసేపయినా ఫ్రెండ్స్‌తో కానీ, తమకిష్టమైన హాబీతో కానీ రిలాక్స్ కావాలి. చదువు కాక తమలోనున్న ఇతర టాలెంట్స్ అప్పుడప్పుడు ప్రదర్శించాలి. చదువులో తక్కువ మార్కులొచ్చినంత మాత్రాన, కెరీర్‌లో వెనుకబడిపోతామనే భావన విడనాడాలి. కాలేజీ ఫస్ట్ వచ్చిన చాలామంది కెరీర్‌లో, లైఫ్‌లో అంతగా సక్సెస్ కాలేకపోయిన వారెందరో ఉన్నారు. అలాగే బొటాబొటిగా పాసయిన వారు లైఫ్‌లో టాప్ పొజిషన్‌లోకి వెళ్లిన వారు కూడా చాలామందే ఉన్నారు. జీవితమంటే కేవలం ఎమ్‌సెట్ పరీక్షో, ఇంజనీరింగ్, మెడిసిన్‌లో సీట్ తెచ్చుకోవడమో, అమెరికా వెళ్ళి డబ్బు సంపాదించడమో మాత్రమే కాదని, అంతకు మించినవి జీవితంలో చాలానే ఉన్నాయని గుర్తించాలి. పరీక్షలు, ర్యాంక్‌లు జీవితంలో ఒక భాగమే తప్ప అవే జీవిత పరమావధి కాదని తెల్సుకోవాలి.

చాలానే ఉన్నాయని గుర్తించాలి.



ముఖ్యంగా ఇంటర్, ఎంసెట్ కోచింగ్ సెంటర్ల యాజమాన్యాలు చదువుకో పెద్దపీట వేసినా, రోజులో ఎంతో కొంత సమయం విద్యార్థులపై వత్తిడి తగ్గించేందుకు కొన్ని రిలాక్సింగ్ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయాలి. వారికి పత్రికలు, మేగజైన్స్, కొంతసేపైనా టి.వి. చూడటం, ఇండోర్ గేమ్స్ వారిలోని ఆర్టిస్టిక్ టేలెంట్‌ను వెలికి తీసేందుకు అప్పుడప్పుడు

కొన్ని కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయాలి. చదువులో కొంచెం వెనుకబడ్డ విద్యార్థులు నిరాశకు, మనోవేదనకు గురికాకుండా ఇలాంటి కార్యక్రమాలు వారిని మానసికంగా డైవర్ట్ చేసి ఆత్మసంతృప్తిని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. అందరు విద్యార్థుల తెలివితేటలు, రీడింగ్ హ్యాబిట్స్ ఒకలా ఉండవు. అలాంటి వారినందరిని ఒకేలా చూడకుండా, వారి వారి కెపాసిటీని బట్టి చదివించాలి. లెక్చరర్స్‌కు, స్టూడెంట్స్‌కు మధ్యగతంలో ఉన్న వ్యక్తిగత సంబంధ బాంధవ్యాలు ఇపుడు కనబడ్డంలేదు. క్లాస్‌రూంలో బోధించేది ఒకరు, హాస్టల్‌లో చదివించేది మరొకరు, పరీక్ష కండక్ట్ చేసేది ఇంకొకరు, పేపర్లు దిద్దేది ఇంకెవరో! ఇలా స్టూడెంట్స్‌కు, టీచర్స్‌కు మధ్య గ్యాప్ ప్రస్తుతం పెరిగిపోతుంది. ఈ గ్యాప్ వీలయినంత వరకు తగ్గించే కృషి చేయాలి. క్లాస్‌రూంలోను, హాస్టల్‌లోను కొంచెం మూడీగా, డల్‌గా ఉండే స్టూడెంట్స్‌ను గమనించి వారితో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడి వారి మనోభావాలను, సమస్యలను అర్థం చేసుకుని వారికి మనోధైర్యం కలిగేలా చేయాలి. ప్రతి కాలేజీలో, క్యాంపస్‌లో కొందరు అర్హతగల కౌన్సెలర్స్‌ను నియమించి సమస్యల్లో విద్యార్థులకు కౌన్సిలింగ్ చేయించాలి. సమస్య తీవ్రంగా ఉందనుకుంటే, వారిని వెంటనే సైకియాట్రిస్ట్ చేత పరీక్ష చేయించి, అవసరమైన చికిత్స చేయించాలి. అప్పుడప్పుడు వారికి నిపుణులచేత పరీక్షలకు ఎలా ప్రిపేర్ కావాలి, టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్, పరీక్షల భయం ఎలా పోగొట్టుకోవాలి పాజిటివ్ థింకింగ్ అనే విషయాలే కాకుండా, వారి వ్యక్తిత్వంలోని లోపాలను ఎలా సరిదిద్దుకోవాలి, వ్యక్తిత్వాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి ఇలాంటి విషయాలపై క్లాసులు నిర్వహించాలి. మధ్య మధ్యలో పేరెంట్స్-స్టూడెంట్స్ - టీచర్స్ మీట్స్ ఏర్పాటు చేయాలి.

వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడి యువత మనోభావాలను, సమస్యలను అర్థం చేసుకుని వారికి మనోధైర్యం కలిగేలా చేయాలి.

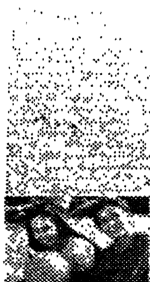
చాలా సందర్భాలలో ఆత్మహత్యకు ప్రేరేపించే అసలు కారణం కంటే, ఆ సమస్యను ఆ వ్యక్తి ఎలా రిసీవ్ చేసుకుంటాడనే దానిపై అతని ఆత్మహత్యాప్రయత్నం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక పరీక్షలో ఇద్దరు విద్యార్థులు ఫెయిల్ అయ్యారనుకుందాం! ఒక విద్యార్థేమో వెంటనే మెంటల్‌గా అప్‌సెట్ అయి వెంటనే ఆత్మహత్యకు పూను కుంటాడు.



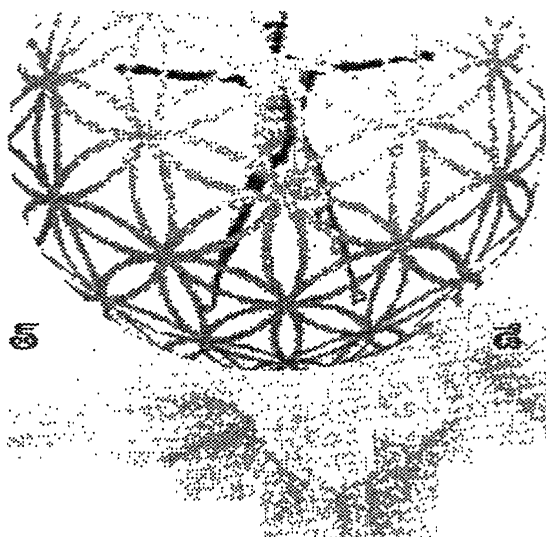
ఇంకొక విద్యార్థి అలా స్పందించకుండా, తన ఫెయిల్యూర్స్‌కుగల కారణాలను విశ్లేషించుకుని, తనలోని లోపాలను తదుపరి ప్రయత్నంలో సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఆశావాదం, పాజిటివ్ థింకింగ్ జీవితంలో నెగ్గుకు వచ్చేదానికి చాలా అవసరం. భవిష్యత్‌పైన ఆశలుండటం సహజమే కానీ తన శక్తికి మించిన అత్యాశలు పెట్టుకొని, చివరకు వాటిని సాధించలేక నిరాశకులోనై జీవితాన్ని అంతమొందించు కోవడం అవివేకమైన పని. వాస్తవమైన ఆశయాలు (REALISTIC OPTIMISM) ఉండటం ఆరోగ్యకరం.

జీవితంలో కొన్ని పొందాలను కుంటే కొన్నింటిని త్యాగం చేయాల్సి ఉంటుంది.

మనకు జన్మనిచ్చింది బ్రతికి ఏదో ఒకటి సాధించి తనవారికి, సమాజానికి ఉపయోగపడేందుకేగాని, మన ప్రాణాన్ని మధ్యలోనే త్రుంచివేసేందుకు కాదు. మనకు జీవించే హక్కు ఉందే తప్ప ఎవరికి వారు తమను చంపుకునే హక్కులేదు. సమస్యలు, ఒడిదుడుకులు లేని వ్యక్తులు ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ ఉండరు. సమస్యలున్న వారందరికీ ఆత్మహత్య శరణ్యమయితే, మానవజాతి ఎప్పుడో అంతరించి పోయుండేది. సంతోషమొచ్చినప్పుడు అతిగా పొంగకుండ, దుఃఖమొచ్చినప్పుడు అతిగా కృంగకుండ కష్టమైన సుఖమైనా వచ్చిన వాటిని అలాగే ఆహ్వానించి ముందుకు సాగేదానికి ప్రతిఒక్కరూ కృషి చేయాలి. జీవితంలో అన్నింటిలో విజయం సాధించాలనుకోవడం అత్యాశే అవుతుంది. జీవితమంటే కొన్నింటిని వదులుకోవాలి, కొన్నింటిని పొందాలి. (LIFE MEANS TO WIN SOME AND TO LOSE SOME). జీవితంలో కొన్ని పొందాలనుకుంటే కొన్నింటిని త్యాగం చేయాల్సి ఉంటుంది. కుఛ్ పానా హైతో కుఛ్ ఖోనాహై అనే ఒక హిందీ పాటలోని సందేశంలో ఎంతో నిజమున్నదన్న స్ఫూర్తితో విద్యార్థులు యువత ముందుకు సాగితే అసలు ఆత్మహత్యల ఆలోచనే వారి మదిలోకి రాదు.

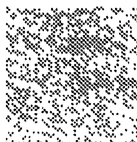


ooo



ఒడిదుడుకులు లేని వ్యక్తులు ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ ఉందరు. సమస్యలున్న వారందరికీ ఆత్మహత్య శరణ్యమయితే, మానవజాతి ఎప్పుడో అంతరించి పోయుండేది.







యువత ప్రధానంగా ఎదుర్కొనే మరో సమస్య జనరేషన్ గ్యాప్. ఈ వయసు అమ్మాయిల్లో అబ్బాయిల్లో ఎన్నో మానసిక, శారీరక మార్పులు వస్తాయి. ఈ క్రమంలో వారిలో రకరకాల భావాలు ఉధృతమైన ప్రవాహంలా తెగని ఆలోచనలు, తాము చేసేది తప్పో, రైటో తెలియకున్నా రైటేనని వాదించే తత్వం అలవడతాయి. ఎవరికీ అర్థంకాని వీరి ప్రవర్తన వల్ల ఇంట్లో వారితో పేచీలు, వాదనలు, చర్చలు తప్పవు. అన్నాళ్లు అపురూపంగా అనిపించిన తల్లిదండ్రుల ప్రేమ, అభిమానాలు, వారి అభిప్రాయాలు వీరికి ఈ టీనేజ్‌లో ఛాదస్తంగా అన్పిస్తాయి. పెద్దవాళ్ళు తమ పిల్లలు తమ పట్ల విధేయులై ఉండాలని కోరుకుంటే పిల్లలు మాత్రం లైఫ్ ఎంజాయ్ చేయాలని, హాయిగా గడపాలని అనుకుంటారు. ఫలితంగా పెద్దవాళ్ళకు పిల్లలకు మధ్య వాదులాట మొదలవుతుంది. అంతేకాదు అంతవరకూ చదువు, దుస్తులు ఆటలు అన్నీ తల్లిదండ్రులకే వదిలేసిన అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలకు ఒక్కసారిగా తమ ఉనికికి సంబంధించిన ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. ప్రతిదానికి అమ్మ, నాన్నల పర్మిషన్ ఎందుకు? ఫ్రెండ్‌షిప్స్, చదువు, దుస్తులు అన్నింటిలోనూ అమ్మనాన్నలదే తప్ప తన ఇష్టం ఎందుకు పట్టించుకోరు? ఇలా రకరకాల భావాలతో తమకిష్టమైన తీరులో ప్రవర్తిస్తుంటారు. పైగా తాము ఎలా ఉన్నా అందరూ తమనిష్టపడాలని ఆశిస్తారు. గమనిస్తే చాలా ఇళ్లలో టీనేజ్ పిల్లలు తల్లిదండ్రులతో సరిగా మనసు విప్పి మాట్లాడరు.

తల్లిదండ్రుల ప్రేమ, అభిమానాలు, వారి అభిప్రాయాలు వీరికి టీనేజ్‌లో ఛాదస్తంగా అన్పిస్తాయి.



వస్త్రధారణ : ఈ సమయంలో వేషభాషల విషయంలో కొత్త మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. సినిమాల్లో, టీవీల్లో కన్పించే రకరకాల

ఫ్యాషన్స్‌ను డ్రస్సింగ్ విధానంలో, హెయిర్ స్టైల్ విషయంలో ఎక్కువగా ఫాలో అవుతారు. పెద్దలు ఈ విషయాన్ని జీర్ణించుకోలేకపోతారు. తమకు కాస్ట్లీ డ్రస్సులు, చెప్పులు, షూస్, బ్యాగ్‌లు, గాగుల్స్ కావాలంటూ స్థోమతకు మించిన కోర్కెలు కోరడం పెద్దవారికి చిరాకు తెప్పిస్తుంది. ఇక సాంప్రదాయ కుటుంబాల్లో అయితే పిల్లలు పెద్దల మధ్య అన్నీ గొడవలే! తాము కరెక్ట్ అని యువతరం భావిస్తే అది ధిక్కార ధోరణి అని పెద్దలు అనుకుంటారు. పెద్దలు వద్దన్న ప్రతిదీ పిల్లలు చేయాలని తహతహ లాడుతుంటారు. ఎవరూ ఎవరికీ పూర్తిగా అర్థంకారు. వయోభేదం, తరాల అంతరం ఉన్నప్పుడు ఇది మరీ కష్టం. కానీ సాధ్యమైనంత అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం పెద్దలవైపునుంచి జరగాలి. యవ్వనం ఒక సంక్లిష్టమైన దశ. ఆ గందరగోళాన్ని షేర్ చేసుకోవలసిన బాధ్యత పెద్దలకు ఉంది. షాపింగ్, డ్రాపింగ్, ప్లానింగ్-వంటి విషయాలలో ఒకగైడ్‌గా, ఒక ఫ్రెండ్‌గా పెద్దలు యువతపట్ల వ్యవహరించాలి. అంతేకాని ప్రతివిషయానికీ మా కాలంలో అయితే అంటూ క్లాస్ తీసుకోకూడదు. ఆ కాలంలో అమ్మాయిలు లంగా ఓణీలు వేసుకొనేవారు. పంజాబీ డ్రస్ అప్పట్లో మోడ్రన్ డ్రెస్, కానీ నేడు పంజాబీ డ్రస్ ప్రతి అమ్మాయీ వేసుకుంటుంది. తాము బయటకు వెళ్తే కంఫర్ట్‌గా ఉండేందుకు ఆ డ్రస్సులు ఉపయోగపడతాయి. అలాగే ప్యాంట్స్, షర్ట్స్ అమ్మాయిలు ఇష్టపడుతున్నారు. వారిని ప్రతి విషయంలో కంట్రోల్ చేయాలని, వారు తమ చేయి దాటిపోతున్నారని భయపడుతుంటారు చాలామంది పెద్దవారు.

> పెద్దలు వద్దన్న ప్రతిదీ పిల్లలు చేయాలని తహతహ లాడుతుంటారు. ఎవరూ ఎవరికీ పూర్తిగా

పెద్దలకు పిల్లలకు మధ్య నమ్మకం ఏర్పడాలి. అన్ని విషయాల్లో 'నో' అని చెప్పకుండా వారి అభిప్రాయాలను పేరెంట్స్ వినే అవకాశాన్ని ఇవ్వాలి. లేదంటే పెద్దలకు - పిల్లలకు మధ్య కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ ఏర్పడుతుంది.



ఫ్రెండ్స్ విషయంలో : అమ్మాయిలకు, అబ్బాయిలకు ఇప్పుడు బాయ్ ఫ్రెండ్స్, గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్ ఉండటం సాధారణ విషయమైపోయింది. క్లాస్‌మేట్స్ అయిన అబ్బాయిలతో తమ అమ్మాయి చనువుగా మాట్లాడటం

కొందరు తల్లిదండ్రులకు నచ్చని విషయం, ఇక్కడ పెద్దలకు పిల్లలకు మధ్య వాదులాట మొదలవుతుంది. పిల్లలు వేసే ప్రతి అడుగునూ అనుమానిస్తారు. అది పిల్లలకు నచ్చదు.

సాధారణంగా ఈ వయసులో ఆపోజిట్ సెక్స్‌పై ఆకర్షణ పెరుగుతుంది. బయట సినిమాలకెళ్ళడం, షికార్లు చేయడం, ఇంట్లో ఉన్నంతసేపూ ఫ్రెండ్స్‌కు ఫోన్లు చేస్తూ, టీ.వి. చూస్తూ, కంప్యూటర్‌లో చాటింగ్ చేస్తూ, సి.డి.లు చూస్తూ, టేప్ రికార్డర్ వింటూ గడిపేస్తారు. తమ ఆనందానికి ఎవరూ అడ్డురాకూడదని ఆశిస్తారు. పెద్దలు ఈ విషయంలో వారితో ఏకీభవించరు. ఇదివరలో మేము అబ్బాయిలతో మాట్లాడితే తప్పు అనేవారు, మమ్మల్ని అసలు గడపదాటనిచ్చే వారు కాదు, ఒకవేళ చదివినా అమ్మాయిల స్కూల్లోనే, కాలేజీలోనే చదవాలి తప్ప కో- ఎడ్యుకేషన్ చేర్చేవారు కారు. ఇప్పుడు అమ్మాయిలు అన్నింటికీ తెగించారు అంటూ విమర్శించే ధోరణితో ఉపన్యాస పద్ధతిలో తల్లులు తమ పిల్లలకు పాఠం చెప్పాలని ప్రయత్నిస్తారు. అది మీ కాలం. ఈ కాలంలో స్నేహానికి ఆడ మగ తేడాలేదని, ఆ తేడా చూపించడం అనవసరమని వాదిస్తున్నారు అమ్మాయిలు.

పెద్దలు పిల్లలకు చెప్పవలసిన విషయాన్ని సున్నితంగా చెప్పాలి. వారి ఫీలింగ్స్‌ని తల్లిదండ్రులు పంచుకోవాలి.

పెద్దలు పిల్లలకు చెప్పవలసిన విషయాన్ని సున్నితంగా చెప్పాలి. వారి ఫీలింగ్స్‌ని తల్లిదండ్రులు పంచుకోవాలి. మీ మనసును మీరు అదుపు తప్పనీకుండా చూసుకోవాలని, మంచి మనసు, అర్థం చేసుకొనే సహృదయత ఉంటే ఏ వ్యక్తితోనైనా స్నేహం చెయ్యవచ్చని, అయితే ఓ అబ్బాయికి అమ్మాయికి మధ్య స్నేహం ఓ పరిమితికి లోబడి ఉండాలని చెప్పాలి. సలహాలిచ్చే ధోరణి నెమ్మదిగా ఉండాలి. టీనేజ్ పిల్లలతో పేరెంట్స్ ఫ్రీగా వుండే వాతావరణం ఇంట్లో ఉంటే అమ్మాయైనా అబ్బాయైనా తమకు సంబంధించిన ప్రతి ఫీలింగ్‌ను పెద్దలతో పంచుకుంటారు. పెద్దల దగ్గిర ఏ విషయాన్నీ దాయాలని ఆశించరు. ఎవరితోనైనా స్నేహం ప్రేమకు దారితీసేలా వున్నప్పుడు కూడా ఆ విషయాన్ని పేరెంట్స్‌తో డిస్కస్ చేస్తారు. అలాంటప్పుడు ప్రేమించిన వారిలో ఏ గుణాలు ఉన్నాయో పెద్దలు సేకరించి వారిలో నెగిటివ్



పాయింట్స్ వున్నట్లైతే వారు ఎందుకు మీకు నచ్చలేదో ఆ పాయింటు పిల్లలతో చర్చించాలి. అలాంటప్పుడు పిల్లలు కూడా ఆలోచిస్తారు. అంతేకానీ ప్రతి విషయంలో కట్టడి చేస్తే ఆ కట్టడి నుండి తప్పించుకొనేందుకే ప్రయత్నిస్తారు. తమకు తెలీకుండా ఆ అనుబంధం వైపే మొగ్గుచూపుతారు.

అంతేకాదు టీనేజ్అంటే సరదా సరదా ఏజ్. ఈ వయసులో మీరు ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. కానీ ఈ వయసే మీకు జీవితంలో టర్నింగ్ పాయింట్ మీలోని శక్తిని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, పట్టుదలను ఓ నిర్దిష్ట లక్ష్యం కోసం ఉపయోగించుకోవాలని చెప్పాలి. వారిలోని బలహీనతల్ని కూడా ఓపెన్‌గా చెప్పాలి. హార్డ్ వర్క్ గురించి, మీ అనుభవాలను, కష్టాలను నష్టాలను సమయానుకూలంగా వారికి చెబుతూ ఉండాలి.

పద్ధతులు, అలవాట్ల విషయంలో : తల్లిదండ్రులు పిల్లలను వేయి కళ్ళతో గమనిస్తూ ఉండాలి. అప్పట్లో పెద్దల ఎదుట పిల్లలు కూర్చునేందుకు, తిరిగేందుకు జంకేవారు. కానీ నేటితరం మారింది పెద్దలముందరే సిగరెట్లు, డ్రింక్స్ త్రాగడం, పేకాట ఆడటం వంటివి చేస్తున్నారు. అంతేకాదు పేరెంట్స్‌తో కలిసి డ్రింక్స్ షేర్ చేసుకునే వారూ ఉన్నారు. కోపం, మొహమాటం, బద్ధకం, పనులు వాయిదా వేయడం, గాసిపింగ్ పెద్దవాళ్ళని ఎదిరించడం, ఆత్మన్యూనత ఇవన్నీ వదిలి - ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మవిమర్శ, ధైర్యం, సహనం, పట్టుదల, ఏకాగ్రత కష్టపడి పనిచేయడం నేర్చుకోవాలి. ఇతరులను పైకి వచ్చినవారిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని వారిని ప్రోత్సహించాలి. సామాజిక, నైతిక విలువలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఆచారవ్యవహారాలు, సంప్రదాయాలు, భారతీయ సంస్కృతికి పునాదులు వాటిని దెబ్బతీసే విధంగా పిల్లలు ప్రవర్తించ కుండా చూడాలి.

దంపతులిద్దరూ ఉద్యోగ నిర్వహణలో లీనమై పిల్లల్ని పట్టించుకునే తీరిక కరవైపోయింది. ఉమ్మడి కుటుంబాలు కరవై దంపతీ వ్యవస్థ రావడంతో ఇంట్లో తమ సంతోషాన్ని, బాధల్ని షేర్ చేసుకొనేందుకు ఎవరూ లేక కొత్త కొత్త స్నేహాల్ని అలవాట్లను నేర్చుకుని పాడవుతున్నారు

ఉమ్మడి కుటుంబాలు కరవై దంపతీ వ్యవస్థ రావడంతో ఇంట్లో తమ సంతోషాన్ని, బాధల్ని షేర్ చేసుకొనేందుకు ఎవరూ లేక కొత్త కొత్త స్నేహాల్ని అలవాట్లను నేర్చుకుని పాడవుతున్నారు నేటి పిల్లలు.

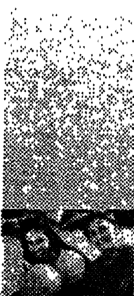




నేటి పిల్లలు. బతుకుతెరువుకోసం ఎన్నో కుటుంబాలు పల్లెలనుండి పట్టణాలకు వెళ్లడం వలన ప్రేమానురాగాలకు దూరమై బంధువులతో సంబంధాలు తెగిపోయి స్నేహాలు కూడా వ్యాపార పరమవుతున్నాయి. మంచి, చెడు గురించి సలహాలు చెప్పే పెద్దలు లేకపోవడంతో పిల్లలు వారికిష్టమైన వారినే ప్రేమించి పెళ్ళాడే స్థితికి చేరుకున్నారు. పెద్దలు తాము చూసిన సంబంధాల్లో మంచి చెడులను చూసి చేసేవారు. కానీ నేటి యువత పెద్దల అభిప్రాయాలను త్రోసిపుచ్చి వారికిష్టమైన రీతిలో పెళ్ళి చేసుకొని పిల్లల్ని కంటున్నారు. తల్లిదండ్రులనుండి విడిపోయి సపరేట్‌గా ఉంటున్నారు. అయితే ఈ ప్రేమ వివాహాలు త్వరగా విచ్ఛిన్నం అవుతున్నాయి. కారణం యువతలో ఒకరి అభిప్రాయాలు మరొకరికి అర్థం కాకపోవడం, ఒకరి అభిరుచి మరొకరితో కలవకపోవడం చిన్న విషయాలకు గొడవపడి విడిపోవడం, జరుగుతుంది. భార్యాభర్తల బంధం ఏడేడు జన్మలదనే మాటకు నేడు విలువలేదు. ఏడు రోజుల్లోనే కుప్పకూలుతున్నాయి. కలిసి బ్రతకడానికి మనసు, మంచితనం, ప్రేమ, ఆత్మీయతకు మించినవి వేరే ఏవో ఆడ మగ కోరుకుంటున్నారు. ఫలితంగా అసంతృప్తి అతి సులభంగా ఆరంభమవుతున్నది. అది డైవోర్స్‌కి దారితీస్తుంది. విడాకుల విషయంలో పెద్దల పాత్ర, సర్దిచెప్పే దారి లేక వివాహాలు విచ్ఛిన్నమవుతున్నాయి.

ఒత్తిడితో కూడిన అస్తవ్యస్త వాతావరణంలో యువత తమ జీవితానికి నిజమైన అర్థం తెలీక అయోమయ స్థితిలో పడింది.

దీంతో వారి పిల్లలకు కూడా తల్లిదండ్రుల అండ దొరక్క వారి ప్రవర్తనా తీరులో లోపం మొదలై సరైన మార్గం తెలీక సంఘ విద్రోహ శక్తులుగా మారిపోతున్నారు. ఇటువంటి ఒత్తిడితో కూడిన అస్తవ్యస్త వాతావరణంలో యువత తమ జీవితానికి నిజమైన అర్థం తెలీక అయోమయస్థితిలో పడింది.



ఒకప్పుడు ఏదైనా సమస్య వస్తే ఆ సమస్యను ఇంటి పెద్దలు తీర్చేవారు. కానీ నేడు యువతనే తమ కిష్టమైన పనిని చేసుకోవడం ఆ పనిలో లోపం వస్తే దానిని తీర్చేందుకు పెద్దలు లేక అవస్థపడటం జరుగుతుంది. కాబట్టి ఇంట్లో పెద్దలకు పిల్లలు తమ సమస్యలు చెప్పుకోగల్గే స్వేచ్ఛనివ్వాలి. ప్రతిపనిలో పెద్దల అండ పిల్లలకెంతో అవసరం.

చదువు విషయంలో పిల్లల అభిరుచులు గమనించి వారికి తగిన ఆత్మస్థైర్యం ప్రోత్సాహం అందిస్తూ, తమ ఆశలు, ఆశయాలు పిల్లలమీద రుద్దకుండా వారిని పెంచాలి. టీనేజ్ పిల్లలను ప్రతివిషయంలో తప్పుపట్టే బదులు పెద్దవాళ్ళు పిల్లల దృష్టితో ఆలోచిస్తే సగం సమస్యలు పరిష్కార మవుతాయి. పిల్లల సమస్యల్ని పిల్లలకోణంలో సంభాషించి వారి మనసును గెలవవచ్చు. వారి సంతోషమే మీ సంతోషం అన్న భావన వారిలో కలిగించాలి. లేనిపోయి భయాలు చెప్పి పిల్లల ఆశలకు, ఆకాంక్షలకు గండికొట్టవద్దు. తల్లిదండ్రులిద్దరూ పిల్లలపట్ల వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించకుండా ఒక్కరైనా కల్పించుకుని సర్దిచెప్పాలి. అకారణ తగవులకు సమన్వయం సామరస్యం సాధించాలంటే చాలా సంయమనంగా, ప్రశాంతంగా సమస్యను పరిష్కరించాలి. పిల్లలంటే నేర్చుకోవాల్సిన వాళ్ళు పెద్దలంటే నేర్పించేవాళ్ళు అన్న ఫీలింగ్ పక్కన పెట్టి వారి పట్ల ఆప్యాయత చూపిస్తే వారు పెద్దలకు గౌరవం ఇస్తారు. పిల్లలపైన రకరకాల ప్రభావాలు ఉంటాయని తెల్సుకుని ఎలా చెబితే పిల్లలు వింటారో ఆలోచించాలి. పిల్లలకు, పెద్దలకు మధ్య ఇంటిమసీ పెరగాలి. అందుకు తగ్గ పునాది పెద్దలే వేయాలి అప్పటికంటే ఇప్పటి తరం యువతకే ఒత్తిడి ఎక్కువైంది. చదువుల ఒత్తిడి, పోటీ, వ్యక్తిత్వ సంఘర్షణ ఎక్కువై పెద్దవారితో సంఘర్షణ, విభేదాలు మొదలవుతున్నాయి.

పిల్లలు తల్లిదండ్రులకు దూరంగా పెరగడం మూలాన వారికి ఆత్మీయా నురాగాలు దూరమవు తాయి.

ఇక ఆతరంలో అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు, నానమ్మలు ఉండేవారు. ఇంట్లో పెద్దవారి మధ్య చదువుకొని నీతి కథలు వింటూ హాయిగా గడిపేవారు. కాని నేడు పుడుతూనే క్రష్‌లలో, రెసిడెన్షియల్ హాస్టల్స్‌లో పిల్లలను వేయవలసిన పరిస్థితి ఉద్యోగస్థులైన పేరెంట్స్‌కు ఏర్పడింది. దాంతో పిల్లలకు, పెద్దలకు మధ్య ఏర్పడవలసిన అటాచ్‌మెంట్ తగ్గిపోయి ఆ బంధం సడలిపోతుంది. పిల్లలు ఆ పర్సనల్ ఎటాచ్‌మెంట్ కోసం ఇతర పిల్లలతో స్నేహాలు చేస్తున్నారు. చెడిపోతున్నారు.



పిల్లలు తల్లిదండ్రులకు దూరంగా పెరగడం మూలానా వారికి ఆత్మీయానురాగాలు దూరమవుతాయి. మెకానికల్ లైఫ్‌కి అలవాటుపడి పోతారు. వారు పెద్దైన తర్వాత తమ తల్లిదండ్రులు తమకు బరువుగా

భావించి వారిని వృద్ధాశ్రమాలకు పంపి తమ బాధ్యత తీరిపోయిందను కుంటారు. ఒకప్పుడు వృద్ధాశ్రమాలు లేవనే చెప్పవచ్చు. కాని ఇప్పుడు ప్రతిచోట వృద్ధాశ్రమాలు దర్శనమిస్తున్నాయంటే పెద్దలు పిల్లలకు ఎంత బరువయ్యారో అర్థమవుతుంది.

నిన్నటి తరానికి నేటి తరానికి తేడా ఎంతో కన్పిస్తుంది. అప్పటి తరానికి గాంధీతరహాలో సోషలిస్ట్ సమాజంపై మక్కువ ఎక్కువ కన్పిస్తుంది. నేటి తరానికి ధనం సంపాదించి, పెట్టుబడులు పెట్టాలనే ఆశ ఎక్కువైంది. ఆనాటి కుటుంబాలు ఎక్కువగా ఉమ్మడి కుటుంబాలుగా ఉండేవి. ఒక్కో ఇంట్లో ముప్పై, నలభైమంది వుండేవారు. తాతలు, కొడుకులు, వారి పిల్లలు, వారి పిల్లలు అలా కలిసి ఉండేవారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా వుండేది. అంతా బాధ్యతగా మెలిగేవారు. కరువు కాటకాలు, కష్టనష్టాలు, సంతోషం, బాధ - అన్నీ కలసి పంచుకునేవారు. స్వార్థం తక్కువగా ఉండేది. స్వార్థం తక్కువగా ఉండేది అన్నదమ్ముల పిల్లందరినీ తమ పిల్లలుగా చూసేవారు పెంచేవారు. కానీ నేటితరంతో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నమై ఏకాంత కుటుంబాలు ఎక్కువైనాయి. వారు కూడా ఇద్దరూ లేదా ఒక్కరు సంతానం ఉంటే చాలనుకునేవారు. దాంతో ఆ పిల్లవాడికి బరువు బాధ్యతలు తెలీవు. గారాబంగా పెంచడం, ఏది కావాలంటే అది క్షణాల్లో ప్రత్యక్షం కావడం ఇంట్లో ప్రేమను, తన కష్టాల్ని, బాధలను, సంతోషాన్ని పంచుకునే మరో తమ్ముడో, చెల్లెలో, అక్కో లేకపోవడంతో స్వార్థం పెరిగిపోతుంది. షేర్ చేసుకునేతత్వం చిన్న నాటినుండే దూరమై సర్దుకుపోయేతత్వం తగ్గి 'నా' అనే భావం పెరిగిపోతుంది. చిన్నాన్న, పెదనాన్న పిల్లలను అన్నలుగా, తమ్ముళ్ళుగా గుర్తించే స్థితి లేదు. విలాసాలకు, కంఫర్ట్స్‌కు ఏ లోటూ లేదు.

ఆతరం తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డలకు ఆస్తిపాస్తులు సంపాదించి పెట్టాలని, పొదుపు చేయాలని, రేపటికోసం వెనకెయ్యాలని తపన పడేవారు. ఎంత ఎక్కువ సంతానం అయితే అంతమంచిదని భావించే వారు. అంతేకాదు అమ్మాయి లెంతమంది ఉన్నా అబ్బాయిలకోసం

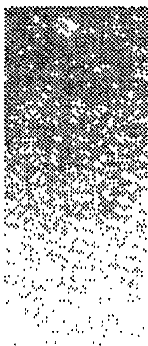
ఎదురు చూసేవారు. కానీ నేటి తరం దంపతులను పిల్లవాడిని సరైన చదువు చదివించి ఉద్యోగస్థున్ని చేస్తే తమ బాధ్యత తీరిపోతుందని అనుకుంటు న్నారు. భవిష్యత్తు తరాల కోసం తామెలాంటి త్యాగం చేయాలని ఆశించట్లేదు. అమ్మాయి అయినా అబ్బాయి అయినా ఒక్కటే అన్న నినాదం నేటి తరానిది. అమ్మాయిని కూడా పై చదువులకు, ఉద్యోగాలకూ ఖండాంతరా లకు పంపిస్తున్నారు. నేటి యువత తమ జీవితంలో దేనికీ లోటులేకుండా సాగిపోవాలని, అన్ని విలాసాలను అనుభవించాలని ఆశిస్తుంది. మెడిసిన్, ఇంజనీరింగ్, సివిల్ సర్వీస్‌లో ఉన్నత ఉద్యోగావకాశాలు కావాలని ఆ తరం ప్రాకులాడేది. నెలకింత జీతం వస్తే చాలని సెక్యూరిటీని ఆశించేది. కాని వేలు, లక్షలు ఆర్జించే హైటెక్ అవకాశాలు ఈనాటి తరానికి చెందాయి. నేడు ప్రైవేటు ఉద్యోగాలే నయం అనే స్థితిలో ఉన్నారు ఇప్పటి యువత.

అమ్మాయి అయినా అబ్బాయి అయినా ఒక్కటే అన్న నినాదం నేటి తరానిది. అమ్మాయిని కూడా పై చదువులకు, ఉద్యోగాలకూ ఖండాంతరా లకు పంపిస్తున్నారు.

సంప్రదాయబద్ధమైన అభిరుచులు, అలవాట్లు, ఇంట్లో భోజనం ఆ తరానికి చెందినవి. బయట ఎప్పుడైనా కాఫీ, టీలు త్రాగేందుకు కూడా వెనుకాడేవారు ఆ తరంవాళ్ళు. కానీ నేటితరానికి భోజనం ఎక్కడైనా ఇబ్బందిలేదు. అవసరమైతే రెస్టారెంట్లకు, హోటళ్ళకు వెళ్ళి తింటున్నారు. ఆధునికమైన పోకడలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లకు వెళ్ళడం, కూల్‌డ్రింక్స్ త్రాగుతూ డబ్బును నీళ్ళగా ఖర్చు చేస్తున్నారు. విస్కీ బీరులాంటివి లేకుండా పార్టీలు చేసుకోవట్లేదు. నేటితరం అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలకు డేటింగ్ సర్వసాధారణమైపోయింది.

యువత తాము ఏమి చేస్తున్నామో తమకే తెలీని పరిస్థితుల్లో కొట్టుకుపోతున్నారు. నేటి సాంకేతిక విప్లవాలు, కృత్రిమ మేకప్‌లు, విలువ కోల్పోతున్న డబ్బు పెరుగుతున్న మోసాలు కొంతమంది యువతలో ఆధ్యాత్మిక చింతన పెరిగింది. అప్పట్లో కూడా ఈ చింతన ఉండేది. నేడు యువతలో అది ఎక్కువైంది. మనసులో అభద్రత, భయం, ఆందోళన తగ్గేందుకు ఏదో ఒక ఆధ్యాత్మిక సంస్థను ఎన్నుకుని గురువుల వెంటవుండి పోతున్నారు. తమ జీవితం తాము ఊహించినట్లు లేదు – మార్కెట్ ఎకానమి, మనీ, మీడియా ఇవి తీవ్రంగా యువతను కదిపివేస్తున్నాయి.

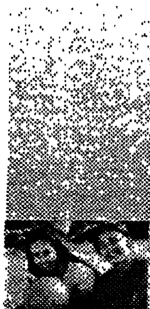


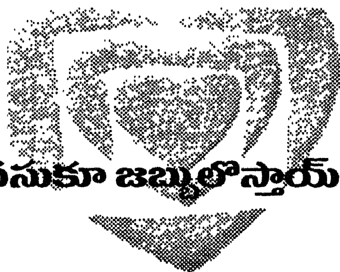


పూజలు, చర్చికి, మసీదుకు వెళ్ళడం ఆనాటి వారిలో ఉండేది. అది ఈనాడూ ఉంది. అయితే ఈ ఆధ్యాత్మికం యువతను పెడదారి పట్టించి మతమౌఢ్యానికి దారి తీయించే ప్రభావం వుంది. ఈ విధమైన అభద్రతతో ఉన్న కొంతమంది యువతను తీవ్రవాద సంస్థలు తమ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించుకుంటున్న విషయం మనకు తెలిసిందే. తమ జీవిత గమనం తమ చేతిలో లేక తమను నడిపించే మరో శక్తి చేతిలో వారు పతనమవుతున్నారు. వారిలో స్వార్థం, ద్వేషం, ఈర్ష్య ఎవరిపైనో తెలీని కక్ష్య ఏర్పడి సంఘ విద్రోహశక్తులుగా తయారవుతున్నారు. ఆ తరంలో ఉన్న భద్రతాభావం ఈ తరం వారికి లేకపోవడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం.

కాలచక్రం తిరిగే కొద్దీ తరాల మధ్య అంతరాలు పెరగడం సహజమే. కానీ అంతరాలు అటు ముందు తరాలవారిని కష్టపెట్టేట్లుగాను, భవిష్యత్ తరాలవారిలో విచ్చలవిడితనం పెరిగేటట్లుగాను ఉండటం సమాజానికి అంత ఆరోగ్యకరం కాదు. టెక్నాలజీ ఎంత అభివృద్ధి సాధించినా మనం ఈ హైటెక్ యుగంలో ఎంత ముందుకు సాగిపోతున్నా మానవత్వపు విలువలు, మానవ సంబంధాలు, ఆత్మీయానురాగాలు ఎంత పటిష్టంగా ఉంటే మానవాళి మనుగడకు అంతమంచిది. నేటితరం కూడా భవిష్యత్తులో నాటి తరం కాక మానదు. ఆ వాస్తవాన్ని గుర్తించి నేటితరం యువత నాటితరం పెద్దలను తగిన గౌరవంతో వారి అభిప్రాయాలను కూడా పరిగణనలోనికి తీసుకొని తమ భవిష్యత్తును నిర్దేశించుకుంటే తరాలు, తరాల మధ్య అంతరాలు తొలగిపోతాయి.







మనసుకూ జబ్బులొస్తాయ్ !

మన శరీరంలో ఇతర భాగాల మాదిరిగా కాకుండా మనసనేది కంటికి కనబడనిది. స్పర్శ కందనిది. కాని దాని తీరును మనం చూడగలం, అనుభవించగలం. మనిషి ప్రవర్తనకు సంబంధించిన పలు లక్షణాల సమ్మేళనమే మనసు. ఆలోచించడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు, భావాలు, ఆవేశాలు, మాటతీరు, ప్రవర్తన తీరు ఇవన్నీ కూడా మనసు చేసే లీలలే !

జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు, భావాలు, ఆవేశాలు, మాటతీరు, ప్రవర్తన తీరు ఇవన్నీ మనసు చేసే లీలలే !

మనసనేది మెదడులోని అంతర్భాగమే. మనిషి మెదడు షుమారు 1250 గ్రాములు. మెదడులోని ఎడమ భాగం మన ఆలోచనలను, భాషను, మాటను, శాస్త్రీయ విషయాలను నేర్చుకోడానికి ఉపయోగపడు తుంది. అలాగే కుడివైపు మెదడు భావాలు, ఆవేశాలు, ఫీలింగ్స్ సృజనాత్మక విషయాలు, సంగీతం, నృత్యం, చిత్రలేఖనం, రచనా సామర్థ్యం ఇలాంటి విషయాలకు కేంద్రంగా వుంటుంది.

'మనసు'లో అంతర్లీనంగా మూడు భాగాలుంటాయి. అవే ఇద్ (Id), ఈగో (Ego) మరియు సూపర్ ఇగో (Super ego). మనిషి దైనందిన ప్రవర్తనను ఇవి కంట్రోల్ చేస్తుంటాయి. ప్రతి వ్యక్తికి పుట్టుకతోనే కొన్ని మూలమైన కోరికలుంటాయి. అవి – ఆకలి, దప్పిక, సెక్స్ మరియు ఆనందించాలనే మనస్తత్వం. ప్రతి ఒక్కరు తమకు వీలయినంత మేరకు వాటిని అనుభవించాలనుకుంటారు. అయితే మనకు కొన్ని సామాజిక, నైతిక, మతపరమైన కట్టుబాట్లున్నాయి. ఈ సాంఘిక కట్టుబాట్ల పరిధిలోనే ఎవరయినా వాటిని అనుభవించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. 'ఇద్' అనేది తాననుకొన్నినది మంచయినా, చెడయినా వెంటనే తవ కోరిక



నెరవేర్చుకోవాలనే స్వభావం గలది. దానికి నీతి-నియమం కన్నా స్వార్థచింతనే ఎక్కువ. "సూపర్ ఇగో" అనేది దీనికి పూర్తిగా వ్యతిరేకం. సంప్రదాయం, కట్టుబాట్లు, క్రమశిక్షణ, న్యాయం - అన్యాయం వీటి చింతన దీనికి ఎక్కువ. మనిషి తప్పుదారి పట్టినప్పుడు హెచ్చరించి మళ్ళీ మంచి మార్గంలోకి తేవాలని ప్రయత్నిస్తుంటుంది. ఇలా ఇద్‌కు, సూపర్ ఈగోకు నిరంతర సంఘర్షణ జరుగుతుంటుంది. ఈ రెంటినీ సమన్వయ పరచి అటు 'ఇద్'ను ఇటు 'సూపర్ ఈగోల'ను సంతృప్తి పరచి, మనిషి పద్ధతిని ఒక క్రమపద్ధతిలో వుంచేది 'ఈగో'. ఈగో అనేది బలంగా వుంటే మనిషి అటు పూర్తి సంకుచిత స్వార్థచింతనకు లోను గాకుండాను, ఇటు మరీ చాదస్తంగా అతి కట్టుబాట్లకు లోను గాకుండాను మధ్యస్తంగా మానసిక ఆరోగ్యంగా వుంటాడు. ఈగో బలహీనమైతే మానసిక సంఘర్షణకులోనై మనిషి అదుపు తప్పుతాడు.

శరీరానికి మనసుకు సంబంధం

శరీరానికి మనసుకు అవినాభావ సంబంధముంది. మనసులో ఏదయినా భయం, కంగారు కలిగితే గుండెదడ, వణుకు, చెమటలు పట్టడం చాలా సహజం. భయమనేది మానసికమైతే గుండెదడ, వణుకు శారీరకమైనవి. అలాగే శరీరానికి గుండెజబ్బు, కేన్సర్ లాంటివి వస్తే మనసు బాధతో, ఆలోచనలతో, నిద్రపట్టకుండా 'డిప్రెషన్'కు లోను కావచ్చు. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటే మనసు ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. అలాగే మనసు ఆరోగ్యంగా వుంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. అందుకే 'ఎ సౌండ్ మైండ్ ఇన్ ఎ సౌండ్ బాడీ' (A Sound Mind In A Sound Body) అన్నారు.



శారీరక ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయించే దానికి మనకు ఎన్నో రకాల పరీక్షలు, పరికరాలు వున్నాయి. ఉదా॥ ఎక్స్‌రే, స్కానింగ్, రక్తపరీక్షలు లాంటివి. కాని మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కొలిచే దానికి అలాంటి పరీక్షలు, సాధనాలు లేవు.

1. ఎటువంటి పరిస్థితిలో కూడా తాను స్థిమితంగా, ప్రశాంతంగా ఉండగలగడం.
2. తాను ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా ఉండగలగడమే కాకుండా తన చుట్టూ వున్నవారిని కూడా వీలయినంత ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా ఉంచగలగడం.
3. ఒకవేళ ఈ రెంటిలో ఏ ఒక్క లక్షణం లేకపోయినా, వాటిని సాధించేందుకు నిరంతరం కృషి చేయడం కూడా మానసికంగా ఆరోగ్యవంతుడనిపించుకునే దానికి ముఖ్యమైన లక్షణం.

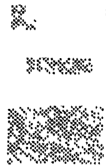
ఏదైనా అనారోగ్యం సంభవించినపుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవాలే తప్ప, మూఢ నమ్మకాలతో గుళ్ళను తలుచుకుంటూ ఇల్లు కూల్చుకోవడం – అలాగే గోపురాల చుట్టూ తిరిగి కాపురాలు పాడు చేసుకోవడం ఏమాత్రం హర్షించదగ్గ విషయము కాదు.

వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవాలే తప్పు, మూఢ నమ్మకాలతో గుళ్ళను తలుచుకుంటూ ఇల్లు కాపురాలు పాడు చేసుకోవడం ఏమాత్రం హర్షించదగ్గ విషయము కాదు.

మానసిక వ్యాధులు వచ్చేందుకు గల శాస్త్రీయ కారణాలు

స్కిజోఫ్రీనియా, మేనియా అనే తీవ్రమైన ఉన్మాదం లాంటి మానసిక జబ్బులు కొంతవరకు వారసత్వంగా సంక్రమిస్తాయి. అంత మాత్రాన తల్లిదండ్రులలోగాని తాత–ముత్తాతలలోగాని ఎవరికైనా వుంటే ఖచ్చితంగా అది తర్వాతి తరాలవారికి సంక్రమించాలన్న నిబంధనేమీ లేదు. మెదడులో జరిగే కొన్ని రసాయనిక చర్యల వల్ల కూడా మానసిక వ్యాధులు వస్తాయి. 'న్యూరో ట్రాన్స్‌మీటర్స్' అనే కొన్ని ప్రత్యేక రసాయనిక పదార్థాల సమతు ల్యంలో తేడా వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యక్తి ప్రవర్తనలో విపరీత మార్పులొస్తాయి.

మెదడుకు గాయం తగిలినా మెదుడు వాపు వ్యాధి లాంటి జబ్బు లొచ్చిన తర్వాత కూడా మానసికంగా మార్పులొచ్చే అవకాశముంది. మెదడులో 'ట్యూమర్' (కంతి, గడ్డ) పెరిగినా, మెదడుకు రక్త ప్రసారం తగ్గినా, మెదడులో రక్తం గూడుకట్టుకొన్నా, మద్యం – మత్తు పదార్థాలు



అధికంగా సేవించడం వల్ల మెదడు-నరాలు దెబ్బతినడం, మూర్ఛవ్యాధి వల్ల - ఇలా పలురకాల కారణాల వల్ల మెదడు సామర్థ్యం తగ్గి, పలు రకాల వింత ప్రవర్తనలు బయటపడే అవకాశముంది.

వ్యాపారంలోకాని, కుటుంబంలోకాని ఊహించని అనుకోని నష్టాలు, పేదరికం, మనిషిని తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురిచేస్తాయి. అలాగే ఉద్యోగంలో అసంతృప్తి, ఇతర ఉద్యోగులతో, యజమానులతో సరియైన సంబంధాలు లేకపోవడం కూడా మానసిక అస్థిమితానికి ఒక ముఖ్యకారణం. జీవితంలో పలుదశల్లో వచ్చే ఆటుపోట్లు- పరీక్షల్లో ఫెయిల్యూర్స్, అనుకున్న సీటు రాకపోవడం, ఉద్యోగంలో సెలెక్ట్ కాకపోవడం, ప్రేమలో విఫలం కావడం, ఇవన్నీ కూడా మానసిక జబ్బులొచ్చేదానికి కొన్ని కారణాలు. సాంఘిక అసమానతలు, సమాజంలో వచ్చే మార్పులు, అవినీతి నేరప్రవృత్తి, నీతి-నియమాలు పోనుపోను దిగజారిపోవడం-మతకలహాలు, రాజకీయ అస్థిరత ఇవన్నీ కూడా ఏదో ఒక రూపంలో మనిషిని మానసికంగా క్రుంగిపోయేట్టు చేస్తాయి. ఒక వ్యక్తికి మానసికంగా తేడా వచ్చిందంటే కేవలం పైన చెప్పిన వాటిల్లో ఏదో ఒక్క కారణం మాత్రమే కాకుండా కొన్ని కారణాల ఉమ్మడి ప్రభావంవల్ల మాత్రమే అలా జరుగుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి.

శరీరానికి ఎన్ని రకాల వ్యాధులు వస్తాయో, మనసనే దానికి కూడా అన్ని రకాల వ్యాధులొస్తాయి.

ఒక వ్యక్తి మానసిక డాక్టరు దగ్గరికెళ్తే వెంటనే అతడికి ఏదో 'మెంటల్' వచ్చిందని 'పిచ్చి' పట్టిందనీ ముద్రవేయడం మనం చూస్తూ వుంటాము. అది పూర్తిగా పొరబాటు. మానసిక వ్యాధుల్లో కొన్ని వందల రకాలున్నాయి.

శరీరానికి ఎన్ని రకాల వ్యాధులు వస్తాయో, మనసనే దానికి కూడా అన్ని రకాల వ్యాధులొస్తాయి. మన జనాభాలో నూటికి ఇద్దరు-ముగ్గురు తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధుల్తో బాధపడుతుంటే, నూటికి పదిహేను-ఇరవైమంది వరకు చిన్నతరహా మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లు పరిశోధనల ద్వారా తేలింది.

చిన్నతరహా మానసిక వ్యాధుల లక్షణాలు

భయం, ఆందోళన, కంగారు, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి లేకపోవడం, నిద్ర, ఆకలి మందగించడం, గుండెదడ, వణుకు, చెమటలు అధికంగా పట్టడం, ఏదో జరుగుతుందని, ప్రాణానికి ఏదో డేంజర్ అవుతుందని అనవసరంగా గాబరాపడటం, మనసు స్థిమితంగా లేక అనవసరమైన ఆలోచనలతో మనసు పాడుచేసుకోవడం. దీనినే 'ఆంక్సైటీ న్యూరోసిస్' అంటారు.

ఇకపోతే చిన్న విషయాలకే ఎక్కువ బాధపడటం, జీవితంలో అనుకున్నవి జరగనప్పుడు బాగా 'అప్‌సెట్' కావడం. నిరాశ –నిస్పృహలకు లోనుకావడం, దుఃఖం, విరక్తి, ఆత్మహత్యా భావాలు, దేనిపైనా ఉత్సాహం లేకుండా, తొందరగా అలసిపోవడం, నిద్ర, తిండిలేక చిక్కిపోవడం, ఎప్పుడు ఏదో పోగొట్టుకున్న వాడిలా మొహం కళావిహీనంగా ఉండటం – ఇవన్నీ 'డిప్రెషన్' అనే మానసిక వ్యాధి లక్షణాలు. ఈ రెండు రకాల జబ్బులు చాలామందిలో చూస్తుంటాము.

గాబరా పడటం, మనసు స్థిమితంగా లేక అనవసరమైన ఆలోచనలతో మనసు పాడు చేసుకోవడం. ఇదే 'ఆంక్సైటీ న్యూరోసిస్'.

మనసును చంపుకుతినే చాదస్తాలు

చేసిన పనినే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయడం. ఉదా : చేతులు కడగడం, స్నానం ఎక్కువసేపు చేయడం, గొళ్ళెం మాటిమాటికి వేయడం, గుమ్మాలు వెనక్కు ముందుకు దాటడం, దేవుడికి మాటిమాటికి దండాలు పెట్టుకోవడం, కడిగిందే కడగడం. సర్దిందే సర్దడం– ఒకవేళ యిలా ఒకటికి పదిసార్లు చేయకపోతే ఏదైనా కీడు జరుగుతుందనే భయం ఇవన్నీ 'అబ్ సెసివ్ కంపల్సివ్ న్యూరోసిస్' అనే మానసిక వ్యాధి లక్షణాలు. కొందరిలో కేవలం పదేపదే ఒకే రకమైన అనవసరమైన వింత ఆలోచనలు వచ్చి మనసును జలగలా పీడిస్తూ వుంటాయి ఉదా : దేవుడిపైన బూతు ఆలోచనలు, రక్త సంబంధాల వారిపై సెక్సు ఆలోచనలు మొదలైనవి.

అర్థం- పర్థంలేని భయాలు

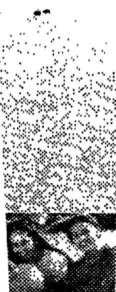
ఇంకొందరిలో అనవసరమైన విషయాలకు భయపడే మనస్తత్వం వుంటుంది. దీనినే 'ఫోబియా' అంటారు. పామును చూసి భయపడితే

అది మామూలు భయమే! కాని పిల్లిని చూసి, బొద్దెంకను చూసి, బల్లిని చూసి, రక్తాన్ని చూసి - ఇలా సాధారణంగా భయం కలిగించని విషయాలకు కూడా భయపడటాన్ని 'ఫోబియా' అంటారు. కొందరికి చీకటంటే భయం, శవాన్ని చూస్తే భయం, ఇంజెక్షన్ చేయించుకోవాలంటే భయం, సిటీ బస్సులో వెళ్ళాలంటే భయం, క్యూలో నిలబడి టికెట్లు తీసుకోవాలంటే భయం, తలుపు వేసిన గదిలో వుండాలంటే భయం, నల్గురితో కలవాలంటే భయం. ఇలా ఎన్నో రకాల అనవసరమైన భయాలతో బాధపడేవారు మనలో చాలామంది వున్నారు. అయితే వీరు ఈ ఒక్క విషయంలో తప్ప మిగతా అన్ని విషయాల్లో చాలా ధైర్యంగా ఉంటారు. వీరు తప్పనిసరైతే తప్ప చికిత్సకు కూడా డాక్టరు దగ్గరకురారు. ఇలాంటి వాటికి కూడా చికిత్స వుందన్న విషయం చాలామందికి తెలియకపోవడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం!

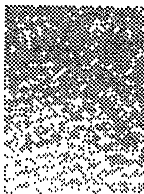
భయం కలిగించని విషయాలకు కూడా భయపడటాన్ని 'ఫోబియా' అంటారు.

వంట్లో జబ్బు లేకపోయినా, నిజంగా ఏదోజబ్బున్నట్లన్పించే

ఉన్నట్లుండి స్పృహ లేకుండా పడిపోవడం 'ఫిట్స్' లాగా మెలికలు తిరిగిపోవడం విపరీతంగా త్రేన్పులు, ఎక్కిళ్లు, ఎగశ్వాసరావడం, ఉన్నట్టుండి మాట-చూపు పోవడం, కాలో - చెయ్యో పడిపోవడం, ఇలాంటి పలురకాల శారీరక జబ్బు లక్షణాలుగా కొందరిలో ఇవి బయట పడ్తాయి. వాస్తవానికి వారికి శరీరంలో ఎలాంటి ఎఫెక్టు వుండదు. వారి జీవితంలో వచ్చేకొన్ని పరిస్థితులకు - సమస్యలకు తట్టుకోలేక, వాటికి పరిష్కారం కనుక్కోలేక, చివరకు వారి మనసులోపలి పొరల్లోని 'అన్‌కాన్షియస్ మైండ్' అనే ఒక భాగం వీరిని ఇలా ప్రవర్తించేట్లు ప్రేరేపిస్తుంది.



ఇంకొందరిలో ఇలా శారీరక బాధలే కాకుండా - ఒంట్లోకి గాలి, దయ్యం, భూతం వచ్చినట్లు ఊగిపోవడం, పూనకాలు రావడం, వేరే మనిషిలాగా మాట్లాడటం- ఇవన్నీ కూడా హిస్టీరియా అనే మానసిక వ్యాధి లక్షణాలే !



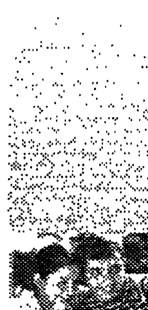
శరీరంలో ఏదో ఒక భాగం సరిగా పనిచేయడంలేదని, అది తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురయిందని, తమకు తెలిసిన హాఫ్ నాలెడ్జ్‌తో గుండెలో ఏదో ప్రాకుతుందనో – కడుపులో ఏదో గడ్డవుందనో, తలలో ఏదో నరాలు చిట్లిపోతున్నాయనో – ఇలా ఏదో ఒక బాధ – జబ్బు ఉందని, డాక్టర్లు తన వ్యాధిని సరిగా నిర్ధారించలేకపోతున్నారని ఊర్లో ఉన్న డాక్టర్లందరి దగ్గరికి వెళ్ళడం అన్ని రకాల పరీక్షలు, స్కానింగ్‌లు చేయించడం, చివరకు అవసరంలేకపోయినా డాక్టర్లను వేధించి ఏదో ఒక ఆపరేషన్ కూడా చేయించుకోవడం, మందులు చీటీలు, రిపోర్టులు పెద్దఫైలుచేసి, రోగంలేక పోయినా నిజమైన 'రోగి'లా తిరుగుతూ ఉంటారు. దీనినే హైపోకాంద్రియాసిస్ అంటారు.

తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధుల లక్షణాలు

మనం సాధారణంగా భావించే 'పిచ్చి' 'ఉన్మాదం' 'మైండ్ పోవడం' – ఇలాంటివన్నీ తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులు క్రిందవస్తాయి. వీటన్నిటిలో ముఖ్యమైన లక్షణం – మనిషి వాస్తవలోకంలో కాకుండా ఎక్కువగా తనదైన ఊహాలోకంలో విహరిస్తూ సహజత్వాన్ని మరచిపోయి, భ్రమలు – భ్రాంతులు లేనిపోని అనుమానలు–భయాలతో ఉంటాడు. వ్యక్తి శుభ్రత తగ్గిపోతుంది. పనిలో సామర్థ్యం తగ్గిపోవడమే కాకుండా మునుపులాగా నల్గురితో సరియైన సంబంధాలు మెయిన్‌టెయిన్ చేయలేడు. తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధుల్లో చెప్పుకోదగ్గవి నాలుగు ఉన్నాయి. అవి స్కిజోఫ్రీనియా, మేనియా, పారనాయిడ్ సైకోసిస్, డిమెన్షియా, అనునవి.

తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధుల్లో చెప్పుకోదగ్గవి నాలుగు ఉన్నాయి. అవి

మేనియా, పారనాయిడ్ సైకోసిస్, డిమెన్షియా.



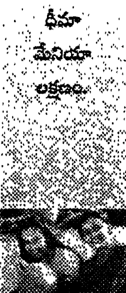
మానసిక వ్యాధులన్నిటిలోనూ, భయంకరమైన మొండి మానసిక వ్యాధే స్కిజోఫ్రీనియా. ఒకసారి ఈ జబ్బు వాతపడితే దాదాపు జీవిత మంతా వదలకుండా అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది. సాధారణంగా యుక్తవయసులో ఆరంభమవుతుంది. తమలోతాము గొణుక్కోవడం, నవ్వుకోవడం, ఒంటరిగా గదిలో ఎక్కువ సేపు గడపడం, చదువు –



పనుల మీద శ్రద్ధలేకపోవడం, స్నానం - గెడ్డం చేసుకోక మాసినబట్టలు వేసుకోవడం, గాలిలోంచి మాటలు వినబడుతున్నాయని చెప్పడం, అందరూ కలిసి ఏదో కుట్రపన్ని తనకు హాని చేస్తున్నారని భావించడం, మందు పెట్టారని, చేతబడి చేశారని అందరూ తనను చూసే మాట్లాడుకుంటున్నారని, తన భార్యా/భర్త, వేరేవారితో అక్రమసంబంధం పెట్టుకున్నారని అనవసరంగా అనుమానించడం, తిట్టడం - కొట్టడం ఇంకా పలు రకాల వింతచేష్టలు - ప్రవర్తన, ఈ జబ్బుతో బాధపడే వారిలో మనం చూడవచ్చు. పోనుపోను వీరి వ్యక్తిత్వంలో పెనుమార్పులు వచ్చి మనిషి పూర్తిగా మారిపోతాడు.

మేనియా

దీనిని మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్ అనికూడా అంటారు. ఇది వచ్చినవారు అన్నింటిలో చాలా స్పీడుగా ఉంటారు. అనవసరమైన అతివాగుడు, అతిఖర్చు, ఎప్పుడూలేని విధంగా దానధర్మాలు చేయడం, అతి సంతోషంగా ఉండడం, తన గురించి గొప్పలు చెప్పుకోవడం, తాను తల్చుకుంటే ఏమైనా చేయగలననే ధీమా, ఒకచోట స్థిమితంగా ఉండలేక అటూ-ఇటూ తిరగడం, పరిచయంలేని వారికి కూడా షేక్‌హాండ్ ఇచ్చి వారితో పరిచయం చేసుకోవడం, అనాలోచితంగా వ్యాపారాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టి నష్టపోవడం, అనవసరమైన వస్తువులు కొని ఉచితంగా పంచడం, తాను నవ్వుతూ అందరినీ నవ్విస్తూ - ఒక్కోసారి అతికోపంగా అందరితో వాదిస్తూ, తనమాటే కరెక్టు అని గట్టిగా వాదించడం, ఇలాంటి లక్షణాలు ఈ జబ్బుతో బాధపడే వారిలో ఉంటాయి.



మొదటి దశలో ఇది జబ్బని చాలామంది గుర్తించలేరు. బాగా స్పీడు ఎక్కువై నల్గురికీ ఇబ్బందిగా పరిణమించినప్పుడు మాత్రమే వీరిని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకెళ్తారు.

వృద్ధాప్యంలో వచ్చే డిమెన్షియా

వయసుతోబాటు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం కొంత సహజమే అయినా వయసుకి మించి జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించడం, తెలివితేటలు తగ్గిపోవడం,

ప్రవర్తలో వింతమార్పులు రావడం, మనుషులను గుర్తించలేకపోవడం, పెట్టినవస్తువులు మర్చిపోవడం, భోజనం చేసి మర్చిపోయి మళ్ళీ భోజనం పెట్టమని అడగడం, బయటికి వెళితే ఇంటిదారి మర్చిపోవడం, కారణం లేకుండా నవ్వడం - ఏడ్వడం, బట్టల్లో మల-మూత్రవిసర్జన చేసికూడా గుర్తించలేక పోవడం, సిగ్గు-బిడియం లేకుండా ప్రవర్తించడం, చివరకు పోనుపోను చిన్నపిల్లాడిలా ప్రవర్తించడం, నడకలోను-మాటలలోను మార్పురావడం-ఇవన్నీ 'డిమెన్షియా' వ్యాధి లక్షణాలు. సాధారణంగా 60 ఏళ్ళపైబడిన వారిలో ఈ లక్షణాలు వచ్చే అవకాశమున్నా ఒక్కోసారి 50 ఏళ్ళ లోపు వారికి కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశముంది.

మెదడులో కంతులు - గడ్డలు పెరగడంవల్లను, రక్తం గూడు కట్టడం, మెదడుకు 'సిఫిలిస్' వ్యాధి సోకడం వల్లను షుగర్ - బి.పి చాలాకాలం ఉండడంవల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసారం తగ్గి, మెదడు కణాలు క్షీణించి, సరిగా పనిచేయక, కొందరు ఈ డిమోన్షియా వ్యాధికి గురవుతారు. సరియైన కారణం గుర్తించి సకాలంలో చికిత్స చేస్తే -

అనుమానం పెనుభూతంలా వేధించే పారనాయిడ్ సైకోసిస్

భార్య శీలాన్ని భర్త శంకించడం – భర్త శీలాన్ని భార్య శంకించడం – అది కేవలం అనుమానించడంతో ఆగకుండా, ఒకర్నొకరు వేధించడం, శారీరకంగా - మానసికంగా హింసించడం, చివరకు ఒక్కోసారి విడాకులు, ఆత్మహత్యలు - హత్యలవరకు కూడా దారి తీస్తుందంటే ఆశ్చర్యపడక్కరలేదు. మధ్యవయసు వారిలో ఈ జబ్బు ఫెక్కువగా వచ్చే అవకాశముంది. చాలా సందర్భాలలో ఆ ఒక్క అనుమానం తప్ప ఇతరతా మరే వింత లక్షణాలు ఉండవు. బయటి వారు చూసే దానికి వీరు చాలా నార్మల్‌గా ఉంటారు. ఇది కూడా ఒక జబ్బుని చాలా మందికి తెలియక అది తమ ఖర్మో-ప్రాప్తమో అనుకుని జీవితంతో రాజీపడి నెట్టుకు వెళ్తూ ఉంటారు. ఒకవేళ ఇది జబ్బని తెల్సినా వారిని ఒప్పించి, డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకెళ్లడం కూడా చాలా కష్టమైన పనే!

సైకోసిస్ లక్షణాలు

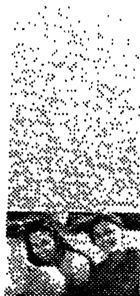
మనసు బాధపడితే - శరీరానికి జబ్బుచేసే సైకో సోమాటిక్ వ్యాధులు

నిరంతరం మానసికంగా ఒత్తిడికి గురయ్యే వారిలో ఆ 'స్ట్రెస్' వల్ల శరీరంలోని అవయవాలు దెబ్బతిని జబ్బుకు గురయ్యే ప్రమాదముంది. ఎక్కువగా మెంటల్ టెన్షన్‌కి గురయ్యే ఎగ్జిక్యూటివ్స్, వ్యాపారులు, ప్రొఫెషనల్స్, రాజకీయ నాయకులు మొదలగు వారిలో ఈ వ్యాధులెక్కువ. కడుపులో అల్సర్, రక్తపోటు, ఉబ్బసం (ఆస్మా), తలనొప్పి (Maigrain) అలర్జీ, గుండెపోటు మొదలైనవి. వీటికి ఆయా జబ్బులకు సంబంధించిన వైద్య చికిత్సతోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించే వైద్యం కూడా చేయిస్తేనే అది పరిపూర్ణమైన వైద్యమై, ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యం పూర్తిగా బాగుపడుతుంది.

వైద్య చికిత్సతోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించే వైద్యం కూడా చేయిస్తేనే అది పరిపూర్ణమైన వైద్యమై, వ్యక్తి ఆరోగ్యం పూర్తిగా బాగుపదు తుంది.

వయసు పెరిగినా - బుద్ధి పెరగని బుద్ధిమాంద్యం (Mental Retardation)

ఏ కారణం చేతనైనా తల్లి గర్భంలో వున్న శిశువు మెదడు సరిగా పెరక్కపోతే పుట్టిన తర్వాత ఆ పిల్లలు మిగతావారికంటే అన్ని విషయాల్లో వెనుకబడే వుంటారు. ఏ వయసులో రావల్సిన ఎదుగుదల ఆ వయసులో రాదు. మెడలు నిలబెట్టడం, నడక-మాట అన్నీ ఆలస్యముగా వస్తాయి. తెలివితేటలు జ్ఞాపకశక్తి, లోకజ్ఞానం, చదువు సంధ్యలు అన్నింటిలో వెనుకబడతారు. తమకంటే చిన్న వయస్సు పిల్లలతో ఆడటానికి ఎక్కువ ఇష్టపడతారు.



ఇలాంటి వారిని మామూలు మనుషుల్లాగా చేసేందుకు మందులంటూ లేవు. వాళ్ళకున్న బుద్ధినే ఉపయోగించి, ఓపికగా కొద్దికొద్దిగా వారి పనులు వారే చేసుకునేట్టు శిక్షణ ఇవ్వాలి. బుద్ధి మాంద్యాన్ని నయం చేయడం కష్టం కాబట్టి, రాకుండా జాగ్రత్తపడటమే దానికి సరియైన మందు. వీలయినంత వరకు మేనరికాల్లో వివాహాలు చేసుకోకుండా వుండడం, గర్భిణీ స్త్రీల ఆరోగ్యం జాగ్రత్తగా చూడడం, ప్రసవం సులభంగా, జాగ్రత్తగా జరిగేట్టు చూడటం, పుట్టిన తర్వాత

వారికేదైనా జబ్బు చేస్తే వెంటనే తగిన వైద్యం చేయించడం, మంచి ఆహారంతోబాటు వారి మానసిక వికాసానికి సరియైన వాతావరణం కల్గించడం– ఇవన్నీ బుద్ధిమాంద్యాన్ని అరికట్టడానికి ఉపయోగపడ్తాయి.

పిల్లలకు కూడా మానసిక వ్యాధులు వస్తాయా?

పిల్లలకేం సమస్యలుంటాయి ? వారికి మానసిక వ్యాధులు రావటమేమిటని చాలమంది అనుకోవచ్చు. కాని మానసిక వ్యాధులు వచ్చే వారందరికీ కూడా సమస్యలుంటాయనుకోవటం కూడా పొరబాటే. కొన్ని మానసిక జబ్బులు సమస్యలవల్ల వచ్చేవి అయితే మరికొన్ని మానసిక జబ్బులు శారీరకంగా మెదడులో జరిగే రసాయనిక మార్పులవల్ల వస్తాయి. పిల్లల్లో వచ్చే మానసిక జబ్బులు కూడా ఇలాగే పై రెండు కారణాల వల్ల వస్తాయి.

మానసిక జబ్బులు శారీరకంగా మెదడులో జరిగే రసాయనిక మార్పులవల్ల వస్తాయి.

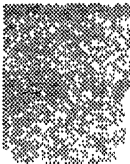
రాత్రిపూట పక్క తడపటం : (Bed - Wetting)

సాధారణంగా 3–4 సం॥ల వయసు తర్వాత పక్క తడపడం ఆగిపోతుంది. కాని కొందరు పిల్లలలో 10–15 ఏళ్ళు వయసు వచ్చినా రాత్రి నిద్రలో 'పాస్' పోసుకోవడం ఆగిపోదు. ఇది వారికి, తల్లిదండ్రులకు కూడా చాలా ఇబ్బందిగానే వుంటుంది. మరీ హాస్టల్‌లో వుండే పిల్లలకయితే దీనివల్ల చాలా ఇబ్బందే ! కొందరు తల్లిదండ్రులు ఇది కూడా ఒక మానసిక జబ్బేనని గుర్తించక వారిని శిక్షించడంవల్ల సమస్య ఇంకా తీవ్రమై క్రొత్త సమస్యలొస్తాయి. సైకియాట్రిస్టు పర్యవేక్షణలో మందులు ఇతర చికిత్సా పద్ధతులు చేయిస్తే, ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

నిలకడలేకుండా అస్తమానం అటూ-ఇటూ తిరిగేట్టు చేసే 'హైపర్‌కైనెసిస్' :

చాలామంది చిన్నపిల్లలలో మనం ఇలాంటి ప్రవర్తన చూస్తూనే ఉంటాము. వీరు ఒక్క నిమిషంకూడా ఒకచోట ఏకాగ్రతగా ఉండలేరు. కాలు–చేయి ఊరికే వుండవు. అటూ–ఇటూ తిరుగుతూ వస్తువులన్నీ కెలకడం, పాడుచేయడం, మెకానిజం చేయడం, మొత్తం మీద ఇల్లుపీకి



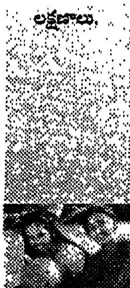


పందిరివేసినంత పనిగా ప్రవర్తిస్తూ వుంటారు. ఏకాగ్రత లేకపోవడం వల్ల వీరు చదువులోకూడా వెనకబడ్తారు. క్లాసులో ఊరికే కూర్చోకుండా మిగతా వారిని కూడా గిల్లుతూ డిస్టర్బ్ చేస్తుంటారు.

చాలామంది తల్లిదండ్రులు ఇది ఒక మానసిక జబ్బని గుర్తించక పోగా 'మా బాబు చాలా ఓవర్ ఆక్టివ్ అండీ' అని మురిసిపోతుంటారు. దీనిని చిన్న వయస్సులోనే సరిచేయకపోతే తర్వాత వీరు అన్ని విధాలా వెనుకబడిపోతారు.

పిల్లలు చదువులో వెనుకబడడానికి చాలా కారణాలుండవచ్చు. ముందు చెప్పినట్లుగా మెదడు సరిగా పెరక్కపోతే వచ్చే బుద్ధిమాంద్యం వల్ల చాలామంది పిల్లలు చదువులో సరిగా రాణించలేకపోతారు. అంతేకాకుండా వినికిడి, దృష్టిలోపాలు, ఏకాగ్రత లేకపోవడం (హైపర్‌కైనెసిస్) ఇంటి వాతావరణం సరిగా లేక, తల్లిదండ్రుల శ్రద్ధలోపించడం, పిల్లవాడిలో లేనిపోని భయాలు, ఆందోళనలు చోటుచేసుకోవడం, చెడుసావాసాలకు లోనుకావడం,స్కూలు వాతావరణం, టీచర్లు ఇవన్నీ కూడా కారణాలు కావచ్చు. తగిన కారణం కనుగొని వీలయినంతవరకు పరిష్కరిస్తే చదువులో అభివృద్ధి సాధించే అవకాశముంది.

నిద్రలో కలవరించడం, లేచినడవడం, భయపడటం ఇవన్నీ కూడా పిల్లల్లో చూస్తూ ఉంటాము. అలాగే అతిగా అబద్ధాలు చెప్పడం, చిల్లర దొంగతనాలు చేయడం, స్కూలెగ్గొట్టడం, చెడు స్నేహితులతో కల్సి తిరగడం, చెప్పా పెట్టకుండా ఇల్లోదిలి రోజుల తరబడి తిరిగిరావడం, ఎదురు మాట్లాడ్డం. పెద్దా – చిన్నా గౌరవం లేకుండా ప్రవర్తించడం ఇవన్నీ కూడా పిల్లల్లో కనబడే పలురకాల మానసిక రుగ్మతలకు లక్షణాలుగా అందరూ గుర్తించాలి.



నత్తిగా మాట్లాడ్డం, గోళ్ళు కొరుక్కోవడం, వేలేసి చీకడం, ఆహారపు విలువలేని పదార్థాలు (మట్టి, పేపర్లు, బలపాలు, చాక్‌పీసులు) తినడం,

చీటికిమాటికి అలగడం, కావాలని సాధించడం, క్రిందపడి దొర్లడం, ఇవన్నీ కూడా పిల్లలలో మానసిక అనారోగ్యానికి చిహ్నాలు

ఇల్లు - ఒళ్ళు గుల్లచేసే మద్యపానం కూడా మానసిక జబ్బే

మద్యానికి, మత్తుమందులకు అలవాటుపడ్డం, వాటికి బానిసలు కావడం కూడా ఒక మానసిక రుగ్మతేనన్న విషయం చాలామంది గుర్తించరు. మొదట్లో సరదాగా మొదలైన ఈ అలవాట్లు చివరకు ఆ వ్యక్తిని పూర్తిగా మత్తులో ముంచి, ఆ వ్యక్తి అన్ని విధాలా పతనమయే దానికి దారితీస్తాయి. ఒక 'పెగ్'తో మొదలు పెట్టిన వ్యక్తి చివరకు 'కిక్' వచ్చేదానికి పెగ్‌లు పెంచుకుంటూపోయి చివరకు రోజుకు ఒక ఫుల్‌బాటిల్ లేందే వుండలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

త్రాగుడుక

త్రాగుడువల్ల శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు దెబ్బతింటాయి. జీర్ణకోశం దెబ్బతినడం, కాలేయం చెడిపోవడం, నరాల బలహీనత వచ్చి ఒళ్ళంతా వణకడం, గుండె పెరగడం, మెదడు నరాలు దెబ్బతినడం ఇలా ఎన్నో రకాలుగా శారీరక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

త్రాగివచ్చి తిట్టడం, కొట్టడం, కేకలేయడం భార్యను అనుమానించడం, తన స్థానం మరిచిపోయి ప్రవర్తించడంలాంటి మానసిక అవలక్షణాలు కూడా త్రాగుబోతుల్లో బయటపడ్తాయి.

మద్యమంటెనే 'అవర్షన్' ఏర్పడుతుంది.

త్రాగుడువల్ల ఆర్థికంగా దిగజారిపోయి అప్పులు చేయడం, తాకట్టుపెట్టడం, చివరకు దొంగతనాలు చేయడం, అబద్ధాలు చెప్పడం, పనిలో సామర్థ్యం తగ్గిపోయి, పనికి గైరు హాజరుకావడం, నేరప్రవృత్తి పెరిగి పోలీస్ కేసుల్లో ఇరుక్కోవడం, ఇలాంటి ఎన్నో రకాల కష్టనష్టాలకు గురయి చివరకు పూర్తిగా పతనమయే దశ వస్తుంది.

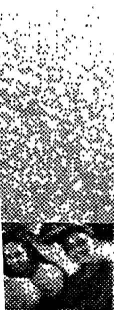
త్రాగుడుకు బానిసలయినవారికి మానసిక వైద్య చికిత్స చేయిస్తే వారికి దానిపైన ధ్యాస తగ్గిపోయి మద్యమంటెనే 'అవర్షన్' ఏర్పడుతుంది. అయితే ఈ చికిత్సలో ఆ వ్యక్తి సహకారం, కుటుంబ సభ్యుల సహకారం చాలా అవసరం. మానుకోవాలనుకొనే వారికి ఆ అలవాటు నుంచి పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చు.

నిద్రమాత్రలు మరియు ఇతర మత్తుపదార్థాలు

నాగరికత పెరిగేకొద్దీ నిద్రమాత్రలు మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాలు వాడకం కూడా ఎక్కువవుతుంది. సరదాకోసం, ఎలా ఉంటుందో చూద్దామనే థ్రిల్ కోసం మత్తుపదార్థాలు సేవించేవారు కొందరైతే, సమస్యలనుండి- బాధల నుండి దైనందిన జీవితంలోని టెన్షన్స్ నుండి రిలీఫ్ పొందేందుకు తీసుకునేవారు మరికొందరు. నిద్రపట్టడం లేదని తమంతట తాముగా మందులషాపుకెళ్ళి నిద్రబిళ్ళలు తీసుకుని రోజువారీ వేసుకునేవారు కొందరైతే డాక్టరు దగ్గర నొప్పి, బాధకనో, నిద్రకనో నిద్రమాత్రలు ఒకసారి వ్రాయించుకుని, సంవత్సరాల తరబడి డాక్టరు సలహాలేకుండా అవే మందులు వాడుతూ అలవాటుకు లోనయ్యే వారు మరి కొందరున్నారు. మొదట్లో ఇవి వైద్యావసరం కోసం అవసరమైనా పోను పోను క్రమం తప్పి విచ్చలవిడిగా వాడితే వాటివల్ల లాభం కన్నా నష్టాలే ఎక్కువ. నిద్రమాత్రలు (కాంపోజ్, వాలియమ్ గార్డినాల్ మొదలగునవి) నొప్పి తగ్గించే మందులు (పెథిడిన్, మార్ఫిన్, ఫోర్ట్‌విన్ లాంటివి) ఇలాంటివి ఎవరైనా వాడవలసివస్తే డాక్టరు పర్యవేక్షణలో తప్ప తమంతట తాముగా వాడటం ప్రమాదకరం.

నాగరికత పెరిగేకొద్దీ నిద్రమాత్రలు మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాలు వాడకం కూడా ఎక్కువవు తుంది.

ఇవేకాక ఓపియమ్ (నల్లమందు) గంజాయి, కొకైన్, డెక్సిడ్రిన్, జర్దానమలడం, పొగత్రాగడం (స్మోకింగ్) ఇవన్నీ కూడా మొదట్లో కొద్దికొద్దిగా అలవాటై చివరకు ఆ వ్యక్తిని పూర్తిగా బానిసగా చేసి, నిర్వీర్యున్ని చేస్తాయి. వీటి జోలికి పోకుండా తల్లిదండ్రులు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు చిన్నప్పటినుండే జాగ్రత్త వహించాలి. ఒకవేళ అలవాటుపడినా మొదటి దశలోనే మాన్పించే దానికి కృషిచేయాలి. అవసరమైతే వైద్యచికిత్స, మానసిక చికిత్స చేయించి ఆ వ్యక్తిని వీలయినంత త్వరగా ఆ మత్తు మందుల ఊబినుండి బయట పడేసే దానికి కృషి చేయాలి.



మానసిక వ్యాధులు అందరికీ వారసత్వంగా రావు. మానసిక రోగుల్లో నూటికి 70 శాతం మందికి ఎలాంటి కుటుంబ చరిత్రలు లేదని తేలింది. - పిచ్చి అంటు వ్యాధి కాదు.

అమావాస్య - పున్నమికి పిచ్చి ఎక్కువవుతుందా!

చంద్రకాంతిని బట్టి, వాతావరణంలో మార్పులు, సముద్రపుటలల్లో ఆటుపోట్లు వచ్చినట్లే, మానసిక రోగి పరిస్థితిలో కూడా కొంత మార్పు రావచ్చు. దీనికి కారణం - ప్రకృతిలో వచ్చే మార్పు వల్ల మెదడు నరాల్లోని విద్యుత్ తరంగాల్లో కూడా మార్పులు వచ్చి, ఆ వ్యక్తి మానసిక స్థితిలో మార్పు జరగవచ్చు. అయినా ఈ విషయాలు శాస్త్రీయంగా పూర్తిగా నిర్ధారణ కాలేదు.

పెళ్ళి చేస్తే పిచ్చి పోతుందా!

పెళ్లిచేస్తే ఉన్న వ్యాధి తగ్గకపోగా ఇంకా క్రొత్త సమస్యలొచ్చే అవకాశముంది. అలా అని మానసికరోగులు పెండ్లికి అనర్హులు కారు. పెళ్ళిముందర డాక్టరు సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

మానసిక డాక్టర్లు కేవలం నిద్రమందులే ఇస్తారనేది అపోహ మాత్రమే.

హిప్నాటిజం - సర్వరోగ నివారణి కాదు. ఇది ఒక రకపు మూఢ నమ్మకమే.

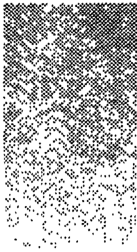
మానసిక వ్యాధులు స్త్రీ పురుషులిరువురిలో చాలావరకు సమానంగానే వస్తాయి. కరెంటు చికిత్స వల్ల, మైండ్ పనిచేయదని, వీక్ అవుతారని పలు రకాలు అపోహలున్నాయి. ఇవి అపోహలే తప్ప వాస్తవాలు మాత్రం కావు.

మానసిక రోగులు పెండ్లికి అనర్హులు కారు. మానసిక డాక్టర్లు కేవలం నిద్రమందులే ఇస్తారనేది అపోహ మాత్రమే.





డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి





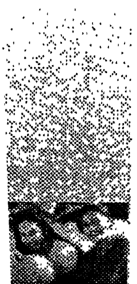
స్ట్రెస్ నుండి బయటపడటమెలా?

ఆధునిక 'జెట్' యుగంలో ఏ వ్యక్తి ఒత్తిడికి (stress) అతీతుడు కాదు. మనిషికి మరణం ఎలా తప్పదో ఒత్తిడి కూడా అంతే! మన తాత – ముత్తాతల కాలంలో వారికి ఇంత 'స్ట్రెస్' ఉండేది కాదు. ఆధునిక టెక్నాలజీ యుగంలోని మార్పులను మనిషి తట్టుకోలేక పోతున్నాడు. 2–3 పనులు చేయగల వ్యక్తిని ఒకేసారి 10 పనులు చేయమంటే అతనికేమౌతుంది. ఫలితం – నిరాశ, నిస్పృహ – స్ట్రెస్. మనిషి ఆశయాలకు శక్తి – సామర్థ్యాలకు పొంతన కుదరడంలేదు. అనుకున్నది సాధించలేకపోతున్నాడు. ఆదాయం వందల్లో ఉంటే ఖర్చు వేలల్లో ఉంటుంది. వీటన్నిటి వలన మనిషి తీవ్రమైన మానసిక సంఘర్షణకు గురవుతున్నాడు.

ఆధునిక
టెక్నాలజీ
యుగంలోని
మార్పులను
మనిషి

పోతున్నాడు.

అధునిక మానవుడు 'టైమ్'తో పరిగెత్తలేకపోతున్నాడు. ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి 'స్ట్రెస్' కు గురికాక తప్పదు. యవ్వన దశలో యువతీ యువకులలో శారీరకంగా, మానసికంగా వచ్చే మార్పులు, సెక్సు భావనలు, అలవాట్లు, చదువులో పోటీ, ఒత్తిడి, కాంపిటీషన్ ఎగ్జామ్స్‌కు ప్రిపేర్ కావడం, తర్వాత ఉద్యోగంలోను, వివాహం, తర్వాత దాంపత్యంలోను వచ్చే ఒత్తిడులు ముఖ్యమైనవి. స్త్రీలలో బహిష్టు, గర్భం, ప్రసవం మరియు బహిష్టులు ఆగిపోయే సమయాల్లో ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వయసు పైబడిన తర్వాత రిటైర్‌మెంట్, పిల్లలు వివాహాలు చేసుకుని మరియు ఉద్యోగాల నిమిత్తమై దూరంగా వెళ్లిపోవడం జీవిత భాగస్వామి మరణించడం ఇవన్నీ కూడా జీవితంలో ఎక్కువ ఒత్తిడి కల్గించేవే.



'స్ట్రెస్' అనేది మానసికమైతే "స్ట్రెయిన్" అనేది శారీరకం ! 'స్ట్రెస్' ఎక్కువైతే ఎంత మంచిదికాదో, అది మరీ తక్కువైనా ఆరోగ్యకరంకాదు. ఒక డైనమిక్ పర్సన్‌లో ఒత్తిడి తక్కువైతే అతను భరించలేడు. అలాంటి వ్యక్తికి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక వ్యాపకం ఉండాలి. రోజూ 16-18 గంటలు చాలా బిజీగా పనిచేసేవారు మన మధ్యలో ఎందరో ఉన్నారు. అలాంటి ఒక్కరోజు ఏ పని లేకుండా చేస్తే చాలా బోర్‌గా అనీజీగా ఫీల్‌కాక తప్పదు. ఎక్కువ తక్కువ లేకుండా స్ట్రెస్ అనేది ఎప్పుడూ మధ్యస్థంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యకరం.

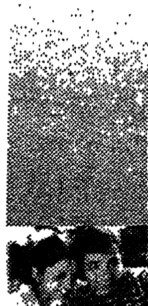
నిత్యజీవితంలో ఒత్తిడి కల్గించే విషయాలు !

కుటుంబంలోను, వృత్తిలోను, సెక్స్ వైవాహిక జీవితంలో సమర్ధవంతంగా పనిచేయలేకపోతే ఒత్తిడికి గురవుతారు. అలాగే ఉద్యోగానికి, మనిషి వ్యక్తిత్వానికి, జీవిత భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లినా స్ట్రెస్ కలుగుతుంది. అలాగే జీవితంలో సరియైన స్టిములేషన్ లేక విసుగుచెందినా స్ట్రెస్‌కు లోనుకావచ్చు.

ఎక్కువ తక్కువ లేకుండా స్ట్రెస్ అనేది ఎప్పుడూ ంగా ఆరోగ్యకరం.

మనిషి మానసికంగా ఒత్తిడికి గురయినప్పుడు మెదడులోని కార్టెక్స్, సబ్ కార్టెక్స్, లింబిక్ సిస్టమ్, హైపోథలామస్ - పిట్యూటరీ అడ్రినల్ గ్రంథులు అసంకల్పిత నాడీమండలం, ఇవన్నీ కూడా ఆక్టివ్‌గా పనిచేసి శరీరంలోని గుండెను, జీర్ణకోశాన్ని, చర్మం, కండరాలను ప్రభావితం చేసి ఆయా అవయవాల్లో కొన్ని అనారోగ్య లక్షణాలు బయటపడతాయి.

గుండె జబ్బులకు గురయిన వ్యక్తులను మానసికంగా విశ్లేషిస్తే వారిలో రెండు రకాల మనస్తత్వాలున్న వారు బయటపడ్డారు. వీరిని A టైప్ అని, B టైప్ అని అంటారు. టైప్ A వారు చాలా పట్టుదలగా, కాంపిటేటివ్‌గా ఏదో సాధించాలన్న తపనతో, అసలు రోజులో 24 గంటలు సరిపోదన్నట్లుగా ఎల్లప్పుడూ Restless గా ఉంటారు. ఇక రెండో రకం టైప్ B మనుషులు - సాదా-సీదాగా 'హేపిగోలక్కీ' టైప్‌గా జీవితాన్ని చాలా అషామాషీగా, ఈజీగా తీసుకునే వారున్నారు. టైప్ A వారికే ఎక్కువగా గుండె జబ్బులు, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్‌లు వచ్చే అవకాశముంది. వీరే ఎక్కువగా లైఫ్‌లో స్ట్రెస్‌కు లోనవుతారు.



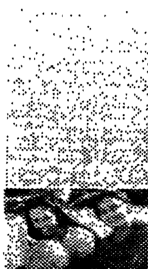
స్ట్రెస్ వల్ల వచ్చే మానసిక - శారీరక ఇబ్బందులు

మానసికంగా ఎప్పుడూ టెన్షన్‌గా ఉంటారు. ఆందోళన, భయం, నిద్రలేమి, గుండెదడ, వణుకు, చెమటలు పట్టడం, మాటిమాటికి బాత్‌రూంకు వెళ్ళాలనిపించడం, అనీజిగా, రెస్ట్‌లెస్‌గా ఉండటం, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం, మనసు సంతోషంగా లేక చిరాకుగా కోపంగా దిగులుగా ఉండటం వీటన్నిటివల్ల నల్గురితో సరిగా సర్దుకోలేక పోవడం, పనిలో సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం ఇలాంటి ఇబ్బందులెన్నో వస్తాయి. ఇక శారీరకంగా చూస్తే స్ట్రెస్ వల్ల శరీరంలోకి చాలా అవయవాలు అనారోగ్యానికి గురవుతాయి. గుండెనొప్పి, గుండెపోటు వీరిలో ఎక్కువ అధికం ! కడుపులో మంట, పెప్టిక్ అల్సర్ చాలా ఎక్కువ. పలురకాల చర్మవ్యాధులు, ఉబ్బసం, రక్తపోటు ఇర్రిటబుల్ బవల్ సిండ్రోమ్ టెన్షన్ హెడ్‌ఏక్, సెక్స్‌లో బలహీనతలు బయటపడ్తాయి.

స్ట్రెస్ వల్ల ఇబ్బంది పడే బదులు దానిని తగ్గించుకుంటే ఆ వ్యక్తి సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించటమే కాకుండా ఎక్కువ కాలం కూడా బ్రతుకుతాడు,

చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఒత్తిడి వల్ల నోట్లో వేలేసుకోవడం, గోళ్లు కొరుక్కోవడం, నిద్రలో మూత్రం పోసుకోవడం, నిద్రలో నడవడం, మాట్లాడ్డం, కలవరించడం– కొందరు టెన్షన్ ఎక్కువైతే అసలు తినకపోతే మరికొందరు టెన్షన్ ఎక్కువైనప్పుడల్లా అధికంగా తింటం ఆశ్చర్యంగానే ఉంటుంది.

ఇన్ని విధాలుగా స్ట్రెస్ వల్ల ఇబ్బంది పడే బదులు దానిని తగ్గించుకుంటే ఆ వ్యక్తి సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించటమే కాకుండా ఎక్కువ కాలం కూడా బ్రతుకుతాడనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఈ విధంగా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే విధానాన్నే 'రిలాక్సేషన్' అంటారు. మనిషి రిలాక్స్ అయ్యే దానికి చాలా పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఎవరికి తోచినది, సరిపోయేది వారు చేయవచ్చు. మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం, శవాసన లాంటి పద్ధతులే కాకుంటే సింపుల్‌గా మనసులో ప్రార్థన చేసుకోవడం వల్ల కూడా ఆ వ్యక్తి రిలాక్స్ కావచ్చు. అంతేకాకుండా సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ బయోఫీడ్ బాక్ జాకబ్‌సన్స్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ లాంటి ఆధునిక శాస్త్రీయ పద్ధతులెన్నో ఈనాడు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి.



స్నేహితులతో సరదాగా కాలం గడపటం, ఇష్టమైన వ్యాపకాలు పెట్టుకోవడం, గేమ్స్ ఆడటం, చివరకు మనసుకు నచ్చిన పాటలో, సంగీతమో పెట్టుకొని ఆనందించడం కూడా రిలాక్సేషన్‌లో ఒక భాగమే!

ప్రతి మనిషి ఎంత గొప్పవాడయినా, ఎంత బిజీ అయినా, ప్రతిరోజు కనీసం కొన్ని నిముషాలైనా తన శరీరం కోసం – మనసు కోసం కేటాయించాలి. వాటికి రెస్ట్ – రిలాక్సేషన్ లేకపోతే తొందరగా అరిగి – విరిగిపోయే ప్రమాదముంది.

ఏ వ్యక్తి అయినా సులభంగా ఇంటి దగ్గరే తనకుతానుగా ఆచరించదగ్గ ఒక సులువైన పద్ధతిని ఈ క్రింద వివరిస్తున్నాను.

ఈ పద్ధతిని ఒంటరిగా గదిలో ప్రశాంతంగా పడుకుని చేస్తే మంచిది. ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. రాత్రిపూట నిద్రసరిగా పట్టనివారు పడుకునే ముందర ఇది చేస్తే సహజంగా నిద్రలోకి వెళ్తారు. కొన్నాళ్ళు చేసిన తర్వాత ఈ రిలాక్షేషన్ యొక్క నిజమైన అనుభూతిని మీరు తప్పకుండా పొందుతారు.

ప్రతి మనిషి ఎంత గొప్ప వాడయినా, ఎంత బిజీ అయినా, ప్రతిరోజు కనీసం కొన్ని నిముషాలైనా తన శరీరం కోసం – మనసు కోసం కేటాయించాలి.

ఈ క్రింది స్టెప్స్ మీకుగా మీరే మనసులో అనుకుంటూ 'రిలాక్స్' కావటం ప్రారంభించండి. అలా చేయలేని వారు ముందుగా ఈ క్రింది విషయాలను కేసెట్‌లో రికార్డు చేసి తర్వాత రిలాక్స్ కావాలనుకున్నప్పుడు కేసెట్ ఆన్ చేసి దాని ప్రకారం రిలాక్స్ కావచ్చు.

నేను బెడ్ మీద ప్రశాంతంగా పడుకున్నాను. నా కాళ్ళు, చేతులు, శరీరం అంతా వదులుగా ఉండి పడుకుని నేను గదిపై కప్పు (సీలింగ్) వైపు చూస్తూ, దానిపైనే ఏకాగ్రతగా చూపు నిలిపాను. అలా ఏకదీక్షగా చూస్తూ ఉంటే, నా కళ్ళు మూసుకుపోయే కొద్దీ నా శరీరం అంతా ఫ్రీగా, వదులుగా రిలాక్స్ అవుతూ ఉంది.

ఇపుడు నా కళ్లు పూర్తిగా మూసుకుపోయి చాలా రిలాక్స్‌గా ఉన్నాను. నేను తీసుకునే ప్రతి శ్వాసతోను నేను ఇంకా – ఇంకా ప్రశాంతమైన, సుఖమైన స్థితిలోకి వెళ్తున్నాను. ఇపుడు నాలో నేనే ఒకటి నుండి 10 వరకు లెక్కపెడ్తాను. పది లెక్కపెట్టే సరికి నేను ఇప్పటికంటే చాలా గాఢమైన మానసిక ప్రశాంతస్థితిలోకి వెళ్లిపోతాను.



ఒకటి : నా మొహంలోని కండరాలు, బుగ్గలు, దవడ అంతా చాలా వదులుగా అవుతున్నాయి. దాంతోపాటే నా శరీరం అంతా కూడా వదులు అవుతుంది.

రెండు : నా మెడ కండరాలు, భుజాలు కూడా చాలా ఫ్రీగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి.

మూడు	నా రెండు చేతులు, హస్తాలు కూడా చాలా రిలాక్స్ అయ్యాయి.
నాలుగు	నేను గట్టిగా శ్వాస తీసుకుని వదుల్తుంటే, నా ఛాతీభాగం కూడా చాలా ఫ్రీగా వదులు అవుతుంది.
ఐదు	ఇంతటి సుఖమైన ఈ స్థితి అలా క్రిందకు సాగుతూ ఉంటే, నా కడుపు భాగం, వెన్ను, నడుము కూడా చాలా ఫ్రీగా ఉన్నాయి.
ఆరు	అలా – అలా ఈ స్థితి ఇంకా క్రిందగా నా తొడల గుండా క్రిందకు ప్రాకుతూ ఉంటే, నాకు చాలా ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా ఉంది.
ఏడు	ఇపుడు నా రెండు కాళ్ళు చాలా ఫ్రీగా, వదులుగా ఉన్నాయి.
ఎనిమిది	ఇపుడు నా మెడిమెలు, పాదాలు, వేళ్లు అన్నీ కూడా చాలా ఫ్రీగా రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నాయి. దీనితో నేను చాలా ప్రశాంతంగా, సుఖంగా ఉన్నాను.
	ఈ విధంగా నేను ఇంకా – ఇంకా గాఢమైన, ఈ మానసిక ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్తున్నాను.
పది	నేను ఈ విధంగా గాఢంగా శ్వాస తీసుకుని వదిలే కొద్దీ, నా శరీరం – మనసు ఒక అద్భుతమైన, రిలాక్సేషన్ స్థితికి వెళ్తున్నాయి.

ఇప్పుడు చాలా హుషారుగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నాను. రోజంతా నేను ఇలాగే ఉంటాను.

ఈ విధమైన స్థితిలో ఒక అయిదు నిముషాలపాటు గట్టిగా శ్వాస తీసుకుని వదుల్తూ ఉంటే, నేను ఇంకా – ఇంకా ఆనందమైన స్థితికి వెళ్తున్నాను. తర్వాత ఒకటినుండి మూడు లెక్కపెట్టే సరికి, నేను కళ్ళు తెరిచి అద్భుతమైన ఈ రిలాక్సేషన్ స్థితిని అనుభవిస్తూ, మామూలు స్థితిలోకి వస్తాను.



ఒకటి	:	ఇపుడు నాకు చాలా 'కామ్'గా సుఖంగా ఉంది.
రెండు	:	నేను ఇపుడు కళ్ళు తెరిచి ఎంతో ప్రశాంతతను, అనుభూతిని పొందుతున్నాను.
మూడు	:	ఇపుడు నా కళ్ళు తెరచి చాలా హుషారుగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నాను. రోజంతా నేను ఇలాగే ఉంటాను.

○○○

మానసిక వైద్యరంగంలో ఇరవై వసంతాలు పూర్తిచేసుకున్న డాక్టర్. ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి

మానసిక సమస్యలతో సతమతమవుతున్న వేలాదిమందికి గత 20 సంవత్సరాలుగా తన ఓర్పుతో నేర్పుతో వైద్యసేవలందించి వారి మనసులను సేదతీర్చిన డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి 1953 అక్టోబర్ 25 న కడపజిల్లా గుడిపాడు గ్రామంలో జన్మించారు. కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజి నుండి ఎమ్.బి.బి.యస్ డిగ్రీ తీసుకుని తర్వాత బెంగుళూరులోని 'నిమ్‌హాన్స్'లో మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో ఎమ్.డి మరియు డి.పి.యమ్. డిగ్రీలు తీసుకున్నారు. రాయవేలూరులోని క్రిష్టియన్ మెడికల్ కాలేజి లోను, పాండిచ్చేరిలోని 'జిప్‌మర్'లోను కొంతకాలం సైకియాట్రిస్ట్‌గా పనిచేసి, అనుభవం సంపాదించి 1983 సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 21న విజయవాడలో ప్రశాంతి మానసిక వైద్యశాలను స్థాపించారు. విజయవాడ నగరంలోనేగాక, కృష్ణా, పశ్చిమ, గోదావరి, నల్గొండ, ఖమ్మం జిల్లాలలో మొట్టమొదటి మానసిక వ్యాధుల హాస్పిటల్‌ను స్థాపించి ఆ ప్రాంతం వారికి మొట్టమొదటి సైకియాట్రిస్టుగా గత 20 సం॥లుగా అవిశ్రాంతంగా మానసిక వైద్యసేవలందిస్తున్నారు. కేవలం 10 పడకలతో స్థాపించిన "ప్రశాంతి" హాస్పిటల్ నేడు 40 పడకలకు చేరుకోవడమే కాకుండా, ఆధునిక మానసిక వైద్యరంగంలోని అన్ని అధునానత పరికరాలు, వసతులతో రాష్ట్రంలోనే ఒక అగ్రగామి మానసిక వ్యాధుల హాస్పిటల్‌గా రూపొందింది. మానసిక సమస్యలతో బాధపడేవారికి కౌన్సెలింగ్, సైకోథెరపి చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా సైకియాట్రిక్ సోషల్ వర్కరు, క్లినికల్ సైకాలజిస్టులు కల్గిన ఏకైక మానసిక వ్యాధుల హాస్పిటల్ ప్రశాంతి.

అటు వైద్యుడిగా రోగులకు సేవలందించటమే కాకుండా, ఒక రచయితగా కూడా ఎన్నో పత్రికలలో వ్యాసాలు, కథలు, ప్రశ్నలు సమాధానాల శీర్షికలు నిర్వహించి మనరాష్ట్రంలో మానసిక వ్యాధులపై ప్రజలకు అపోహలు, మూఢనమ్మకాలు తొలగించి, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రజల్ని చైతన్యవంతులు చేసేందుకు ఎంతో కృషిచేశారు. 'స్వాతి'లో ఐదు సంవత్సరాలపాటు ధారావాహికంగా సాగిన 'మానసిక సమస్యలు - సమాధానాలు' ఆంధ్రజ్యోతి వీక్లిలో 250 వారాలపాటు వచ్చిన 'దర్పణం' 'మానసవీణ' శీర్షికలు తెలుగుపాఠకలోకంలో ఒక సంచలనాన్ని సృష్టించాయి. తెలుగులో ఇంతవరకు 'మానసిక సమస్యలు - సమాధానాలు మనసుకు జబ్బులోస్తాయ్ మనోదర్పణం, మానసవీణ' అనే నాలుగు పుస్తకాలను రచించారు. యూత్‌టుడే వీరి ఐదవ పుస్తకం. రేడియో ద్వారా, టి.వి. ద్వారా మానసిక సమస్యలపై ఎన్నో ప్రసంగాలు చేశారు. మానసిక వైద్యసౌకర్యాలు లేని ఎన్నో ప్రాంతాలలో ఉచితవైద్యశిబిరాలు నిర్వహించటంతో బాటు, బాణామతి భయాన్ని పారద్రోలేందుకు తెలంగాణా జిల్లాలలో పలుమార్లు పర్యటించారు.

1988 లో రాష్ట్రమానసిక వైద్యుల సంఘం అధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు. విజయవాడలో రాష్ట్ర మరియు దక్షిణప్రాంత మానసిక వైద్యుల మహాసభలను నిర్వహించారు. దక్షిణ భారత మానసిక వైద్యుల సంఘానికి ప్రెసిడెంట్‌గా పనిచేశారు. ఆయన సేవలను గుర్తించిన రాష్ట్రప్రభుత్వం ఆయనను కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల జువనైల్ వెల్ఫేర్ బోర్డ్ ఛైర్మన్‌గా నియమించి మళ్ళీ నాల్గవ పర్యాయం కూడా ఆయననే తిరిగి ఛైర్మన్‌గా నియమించింది.

2002 సం॥నికి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రప్రభుత్వం ఆయనకు ఉగాది సందర్భంగా మానసిక వైద్యరంగంలో చేసిన సేవలకుగాను, ఉగాదివిశిష్ట పురస్కారాన్ని ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు గారి ద్వారా అందచేయడం జరిగింది. ఢిల్లీ తెలుగు అకాడమీ వారి "శిరోమణి" అవార్డును 2001 సం॥నికి అందుకున్నారు. 2001 సం॥ హైదరాబాద్

'కిన్నెర' ఉగాది పురస్కారాన్ని అప్పటిలోక్‌సభ స్పీకర్ శ్రీబాలయోగి గారి ద్వారా అందుకున్నారు.

జెమిని టి.వి వారి 'శుభోదయం'లో ఆయన నిర్వహించిన కార్యక్రమం, ఈ టి.వి వారి 'ప్రతిధ్వని', దూరదర్శన్‌లో 13 వారాల పాటు నిర్వహించిన 'బంధాలు – అనుబంధాలు' కార్యక్రమాలు అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నాయి. దూరదర్శన్ వారి 'మానస' సీరియల్‌లోను, వి.జె ఫిలిమ్స్ వారి 'ఫ్యామిలీ ప్లాన్' సినిమాలోను డా॥ ఇండ్ల సైకియాట్రిస్ట్‌గా తన సహజపాత్రలో నటించి యాక్టర్‌గా కూడా తన ప్రతిభను చాటుకున్నారు.

మానసిక వైద్యుడిగా పుణికి పుచ్చుకుని ఆయన వారసత్వాన్ని ఆయన కుమారుడు డా॥విశాల్ రెడ్డి, బెంగ్లూర్‌లోని 'నిమ్‌హాన్స్'లో మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో ఎమ్.డి. డిగ్రీ చేస్తుండగా, రెండో కుమారుడు వినీల్‌రెడ్డి బి.టెక్ చదువుతున్నాడు. భవిష్యత్తులో డా॥ఇండ్ల నుండి మనసుకు సంబంధించిన మరిన్ని మంచి పుస్తకాలు వస్తాయని ఆశిద్దాం!

ఆకుల పవన్ కుమార్

ఋషి
ప్రచురణలు
మెయిన్ రోడ్ హనుమాన్ పేట
విజయవాడ - 520 003.

